جدد نفسك

ستيف تشاندلر

جدد نفسك

ستيف تشاندلر

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي - منال الـخطيب



المنارة ـ رأس بيروت
بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3
لبنان تلفاكس: 009611740110

Email: alkhayal@inco.com.lb
www.daralkhayal.com

الأخراج الداخلي: Zaid Mahdi

الطبعة الأولى: 2018

ISBN: 978-9953-978-87-1

ستيف تشاندلر

جدد نفسك

كيف تُصبح الشخص الذي طالما أردتَ أن تكون

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي - منال الخطيب



الثناء على كتاب جدد نفسك

"تمّت كتابة جدد نفسك بأسلوب قوي، إلّا أنَّه يحمل روح دعابة رائعة، ولن يكون هناك خلال السنوات القادمة الكثير من الكتب التي تلقى حماساً كالذي يلقاه هذا الكتاب".

"كولن ويلسن" مؤلف كتاب "اللامنتمي" Outsider "
الفجر الغريب" Alien Dawn

"إن كنتَ ترغب في كتاب يُنمِّي إمكانياتك الخفية، فلا تبحث بعيداً، فكتاب "ستيف تشاندلر جدد نفسك هو المطلوب!".

"داني كوكس" مؤلف كتاب "اغتنم يومك" Seize the Day
و"لا وجود للحدود" There are No Limits

الفهرس

مقدمة 11

الجزء الأول – أصحاب الروح 17

الفصـل الأول: أزل عقباتـك 19

الفصـل الثـاني: الحيـاة سـافلة ومـن ثـمَّ تمـوت أنـت؟ 27

الفصـل الثالـث: إبداعـات البـشر المذهلـة 31

الفصـل الرابـع: حـرر نفسـك مـن "ينبغـي أن أكـون أنـا" 39

الفصـل الخامـس: نحـن من نجعـل أنفسـنا بائسـين أو أقويـاء 45

الفصـل السـادس: الإغـراء المطلـق الشـامل 51

الفصـل السـابع: لا علاقـة للأمـر بلحمـك ودمـك 59

الفصـل الثامـن: المـوت داخـل دائـرة الراحـة لديـك 69

الفصـل التاسـع: طُعُـم مميـت ولعبـة المبادلـة 73

الفصل العاشر: إِسلك ذاك الطريق من الخوف إلى العمل 79
الفصل الحادي عشر: الجمال الخاطف للحماسة 87
الفصل الثاني عشر: قررتُ الكفَّ عن كوني ضعيفاً 93
الجزء الثاني: امتلاك العلاقات 99
الفصل الثالث عشر: أن تُحبّ يعني أن تلعب لعبة الأرقام 101
الفصل الرابع عشر: إنَّنا نرتقي السّلَّم 107
الفصل الخامس عشر: يعيش السلَّم في داخلك 113
الفصل السادس عشر: تستطيع صعود الدَّرج إلى الجنة 119
الفصل السابع عشر: لا حاجة لأن تكوني ملكة ليومٍ واحد 127
الفصل الثامن عشر: تعيش "نعم" في أرض "كلا" 133
الفصل التاسع عشر: لا ينبع الحُبّ من القلب 139
الفصل العشرون: أرجوك كُن أكثر من مُجرّد شعور 143
الفصل الحادي والعشرون: نحن إمَّا مانحون أو آخذون 147
الفصل الثاني والعشرون: كيف تجعل الضحية تتغيّر؟ 151
الفصل الثالث والعشرون: الغفران أمٌّ 157
الجزء الثالث: أحكام الحياة والموت 165
الفصل الرابع والعشرون: قد تكون الكلمات أقوى من العقاقير 167
الفصل الخامس والعشرون: كيفيّة إلقاء الأحكام على أنفسنا 175
الفصل السادس والعشرون: تخطَّ الأمر أو اغتنم منه 179
الفصل السابع والعشرون: عالج اضطراب النقص في نيَّتك 185
الفصل الثامن والعشرون :عزيزي، لقد قلَّصنا ابنتنا 193

الفصل التاسع والعشرون: أنا آسف، إلَّا أنَّني كنتُ غارقاً تماماً	201
الفصل الثلاثون: القصة الأكثر حزناً على الإطلاق	207
الفصل الحادي والثلاثون: لِمَ لا تشعر بالإهانة؟	211
الفصل الثاني والثلاثون: قول "كلا" لفيلم "الفتيان جانباً"	217
الفصل الثالث والثلاثون: طائرة ورقية تطير عكس الرّياح	223
الجزء الرابع: أضرِم النار في "نفسك"	229
الفصل الرابع والثلاثون: الآن تستطيع الركوب وأنتَ حرُّ اليدين	231
الفصل الخامس والثلاثون: ما مقدار "الأنا" الذي تحتاجه لتحقيق النجاح؟	237
الفصل السادس والثلاثون: الجانب الخفي السيئ لكسب الأصدقاء والتأثير في الناس	243
الفصل السابع والثلاثون: تُمارس مهنتك كلعبة، أم كصراع من أجل البقاء؟	247
الفصل الثامن والثلاثون: النجاح يجعلك سعيداً، أم السعادة تجعلك ناجحاً؟	251
الفصل التاسع والثلاثون: ما الذي أفعله بشأن مخاوفي المالية؟	253
الفصل الأربعون: تحويل الأحلام إلى واقع	255
الفصل الحادي والأربعون: سعادتك ليست أنانية	263
الفصل الثاني والأربعون: وسوف تمتلك القدرة	267
الفصل الثالث والأربعون: كيف تعيش حتى تبلغ المئة	273
الفصل الرابع والأربعون: لكلّ حلّ مشكلة	277
الفصل الخامس والأربعون: توقّف عن كونك أنت	283

الفصل السادس والأربعون: الفيروس موجود في حاسوبك الحيوي 289
الفصل السابع والأربعون: أليسوا مُجرّد حمقى مبتسمين؟ 295
الفصل الثامن والأربعون: تأجيج شعلة الروح في داخلك 301
الفصل التاسع والأربعون: ركوب العاصفة 305
الفصل الخمسون: العثور على الحُبّ خلف القناع 309
الفصل الحادي والخمسون: السلاح السري للروح الإنسانية 313

مقدمة

حكاية الشخص الذي كنتُ: كانت مجرّد حكاية

عندمـا كنـتُ في الصف الرابع، قامـت ثلة من الفتيات بنشر رسـالة بين الجميع مفادها ألا يتخذوني صديقة، الأمر الذي افتتح سـنوات من التعرض للمضايقات والتنمر. أدركتُ بذلك أنّني غير محبوبة.

عندما كنتُ في العاشرة من عمري، تمَّ تشـخيص حالتي بالاكتئاب، وأعطوني عقار "بروزاك"، وأخبروني أنَّني أُعاني من "اختلال كيميائي" بحيـث أحتاج إلى الخضوع للعلاج تماماً كمريض السـكري الذي يأخذ "الأنسولين". أدركتُ بذلك أنَّني محطَّمة.

مررتُ خلال سنوات مراهقتي بسلسلة من مشاعر الإعجاب ولكن من طـرف واحد، بالإضافة إلى الافتقـار إلى الصداقات. أدركتُ بذلك أنَّني كنتُ وحيدة وغير مرغوب فيها.

على امتداد سـنوات الدراسة كنتُ الطالبة التي تحصل على علامة ممتاز، ودائـماً في المرتبـة الأولى في الصـف. منحني أسـاتذتي الكثير مـن الثناء على ذلك، وكان والداي فخورين جداً بي. أخبرني الجميع أنَّني سـأكون ناجحة حقاً. أدركتُ بذلك أنَّ إحساسي بقيمتي ينبع من ذكائي وممَّا أقوم بإنجازه.

بـدأَت هذه الأمور مجتمعة بتشـكيل قصة الشـخص الذي كنـتُ، كما أنَّني قمـتُ بخيارات دعمَت تلك القصة. منذ أن أيقنـتُ عند مرحلة ما أنَّني كنتُ غير محبوبة، ومنهارة، وغير مرغوب فيها، وأنَّ قيمتي تنبع من الإنجاز، أدمنتُ عـلى أن أكون الأفضل. كنـتُ مُندفعة على نحو لا يُمكن تصـوُّره. إنَّ التحفيز الذي يمنحك إياه شعورك بأنَّه لديكَ ما تُثبته للعالم هو أمر مدهش حقاً.

مع حلول سـن الخامسة والعشرين، كنتُ الممثلة الأنثى الأصغر سناً في ميدان "هوليوود" شديد التنافس. كنتُ أجني المال، وأذهب إلى جميع الحفـلات والفعاليـات الراقية، وألتقي بالمشـاهير، ناهيك عن الحصول على مرتب عالي بالنسبة إلى شخص حديث عهد بالتخرج.

كانت هناك مشـكلة واحدة فقط: كانت "أنا" نفسـها لا تزال هناك، بغض النظر عن كمِّ المال الذي أجنيه، وعمَّن أواعد، أو الهدف الخارجي الـذي قد أُحققه. لم أكن أُحبّ حقاً "أنا" التي كنتُ عليها. كان اندفاعي مترافقاً مع نقد ذاتي حاد، وكان مظهري الذي يدلُّ على أنَّني "أملك كلَّ ما أريد" يُخفي شعوراً هائلاً بعدم الأمان.

بقيـتُ عـلى أمل أن يأتي شـخص ما أو يطرأ أمر ما مـن الخارج فيُزودني أخيراً بالشعور بالإشباع، وراحة البال، والسعادة، والحُبّ الذي أتوق إليه.

إلا أنَّ ذلك لم يحدث البتة ....

بـدأ كلُّ شيء مـن حـولي في التداعـي في سـنّ السادسـة والعشرين،

ففي غضون ثمانية أشـهر اسـتقلتُ من مهنتي الرائعة لمجـرد أنَّني لم أعُد أحتمـل الإجهاد أكثـر، إلَّا أنَّ ذلك أوقَعني في اكتئاب أشـدّ لأنَّ دوري كممثلـة ناجحة قـد أضحى هويتي ومصـدر قيمتي الذاتيـة. ثمّ وقعتُ تحت وطأة دَين هائل، وتمَّ تشـخيص حالتي باضطراب مناعة ذاتية غير قابل للتشـخيص، فضلاً عن الاكتئاب الذي كنـتُ لا أزال أتعالج منه، وفجأة أصبحت مُنسـلخة عن عائلتي أيضـاً. إلا أنَّ الأمر الوحيد الذي تشـبثتُ بـه كان خطيبي. كان الجواب الشـافي! وكان خلاصي! لا ريب أنَّنـي أضَعـتُ الكثير، إلَّا أنَّني على وشـك أن أصبـح زوجة. عظيم! قد تكـون تلـك هويتي الجديـدة. كان هذا مطمئنـاً إلى أن هجرني فجأة قبل زفافنا بستة أشهر.

شـعرتُ أنَّني ضحيـة بكلِّ ما في الكلمة من معنـى. في إحدى الليالي التمسـتُ الراحة على بلاط أرضية حمامي وأنا أسـأل: " لماذا يحدث هذا معي؟"، وعندما سـمعتُني أسأل هذا السـؤال خطر ببالي فجأة: **اِنتظري لحظة. أنا القاسـم المشـترك في جميع هـذه الحـالات. إذن إن كان لي يد في خلقها، فرُبّما أملك تأثيراً على كيفية تغييرها.**

في تلـك اللحظـة تحوّلَت حيـاتي من ضحيـة إلى مالكة زمـام أمري. توقّفتُ عن التسـاؤل: "لمـاذا يحدث هذا معي؟"، ورحتُ أسـأل: "لماذا يحدث هذا لي؟ ما الذي يُمكنني أن أتعلّم منه وكيف يُمكنني تحويله؟". حين بدأتُ طرح هذه الأسئلة، بدأَت عملية **تجديد ذاتي**. نبذتُ القصص القديمـة التي كانـت تُعيقني وتخلـق أحداثاً مزعجة متشـابهة في حياتي. بـدأتُ أتحمّـل المسـؤولية عـن ذاتي، بدلاً من الشـعور بالأسـف عليها، بدأتُ بتغيير معتقداتي إزاء ذاتي والحياة على نحو عام.

بنـاءً على ذلـك، تغيّرت حيـاتي بالكامل. أعيش اليوم مشـاعر الإشـباع، وراحة البال، والسـعادة، والحُبّ الذي أتوق إليه لأنّني أسـتدعيها من الداخـل. لقد تركتُ مضـادات الاكتئاب منذ عقدٍ مـن الزمـن تقريبـاً وأعمل في العـالم الـذي أُحبّه لا شـك، ولديّ تواصل رائع مع عائلتي ومجموعة من الأصدقاء أُسميهم "عائلتي الروحية".

لستُ مميزة، ولا أملك قوى خارقة. أدركتُ وحسب أنَّ أقوى خيار نملكه هو كيف نُحدد أنفسنا.

بـما أنّ هذا الكتاب بات بين يديك، فهـو الخيار الهامّ الموجود أمامك في هذه اللحظة.

كيف تُريد أن تُحدد نفسك؟

هـل تودُّ الاسـتمرار في تصديق القصة القديمة عن نفسـك؟ هل تُريد الاستمرار في انتظار أن يتغيّر الشخص الآخر أو أن يأتي أحدهم على حصان أبيض ويُنقذكِ من نفسـك؟ هل تُريد الاسـتمرار في لوم والديـك أو مجتمعـك على عـدم امتلاكك لمـا ترغب فيه؟ هـل تُريد الاسـتمرار في تصديق أنَّ الوقت قد فات أو أنَّ السير وراء أحلامك بات صعباً للغاية؟

حتـى إن كنـتَ تميل ولو قليلاً إلى الإجابة بـــ"نعم" على أيٍّ من تلك الأمور، سوف يُرشدك **ستيف تشاندلر** إلى تَولِّي مسؤولية حياتك في هذا الكتاب مـن خلال التحول من الضحية إلى مالك زمام الأمور. سـوف

يُلهمك كي تُجدد نفسك، ويُريك أنَّ الأمر ليس حقاً بالصعوبة التي تظنّ "أو التي طالما جعلتها كذلك".

قمتُ بتوظيف **ستيف** كمُدرب خاص منذ ثلاث سنوات مضَت، وتحداني للخروج من منطقة الراحة في مجال عملي. خلال شهر واحد فقط، ساعَدَني على تغيير نموذج عملي بالكامل. لقد رأى أنَّني كنت أقوم بدور صغير جداً، وذكّرني بإمكانية أقوى بكثير من خوفي من إحداث تغييرات. لا ريب أنَّني كنتُ خائفة، ولكنَّ **ستيف** ذكرني أنّ الشجاعة لا تعني انعدام الخوف، إنَّما أن تشعر بالخوف وتمضي قُدماً على أيِّ حال.

سوف يقوم **ستيف** بالأمر ذاته معك في هذا الكتاب، ويُلقي الضوء بأسلوبه القوي والمرح على نقاط محجوبة تُبقيك عالقاً في نموذج قديم. سيُعلّمك كيف ترى ذاتك بالفعل ويُريك القدرة التي تملكها على حياتك الخاصة.

كُن مستعداً لأنَّه حان الوقت للتوقّف عن لعب الأدوار الصغيرة. آن أوان خروجك من الحكاية القديمة والمريحة حول حقيقة مَن تكون. آن أوان كونك قائداً محبَّاً في علاقاتك ومهنتك. حان الوقت كي تتبع تلك الأحلام والأهداف التي كنتَ خائفاً جداً من السعي وراءها. إنّه الوقت لتحرير ذاتك من سجن الشخصية المركبة التي لم تكن حقيقية. إنّه الوقت لتُجدد نفسك!

كريستين هسلر

مؤلفة كتاب "الآثار السيئة للترقّب" Expectation Hangover

القسم الأول

أصحاب الروح

الروح spir it الجوهر الحيوي أو القوة المُحفزة لدى الكائنات الحية.

قاموس التراث الأمريكي

الفصل الأول

أزل عقباتك

كـي نتعلم كيف نكون أصحاب روح إنسـانية، مـن المفيد أن نعرف ما الذي يبدو عليه مَن يملكها أو ما الذي يشـعر به، فمن شـأن ذلك أن يُساعد على تكوين الصورة.

أذكر منذ عدة سنوات مضت أنَّني ساعدتُ اثنتين من بناتي على تكوين صـورة. كانت كلٌّ من "مارجي" و"سـتيفاني" تتدربـان على الواجبات الغنائية المدرسـية. كانت "مارجي" في الصف السادس، وكانت ستُقدم أداء منفرداً لأغنية من فيلم "الحسـناء والوحش" ضمن جوقة المدرسة، أمَّـا "سـتيفاني" فكانـت تتدرب مـن أجل عَـرض المواهب في المدرسـة الثانوية، حيث كانت ستؤدي أغنية لـ"ماريا كاري" تُدعى"البطل".

طلبـت مني كلتـا الفتاتان الاسـتماع إلى تدريباتهـما، وكذلك فعلتُ، ثـمَّ أخبرتهما أنَّهما بدَتا جيدتين بما يكفي من الناحية الموسـيقية. كان لدى

الفتاتـين صوت جميل وكانتـا تلتزمان بالنغمات، إلا أنّـه كان هناك شيء مفقود: الروح، الجوهر الحيوي، القوة المحفزة.

أخبرتهـما أنَّـه لا بـأس في إطـلاق العنان قليـلاً، كي تتمكنـا حقاً من تصحيـح الأمـر. أشرتُ عليهـما أن تبـدءا في زيـادة التدريـب، بحيـث تتدربان مرات كافية للوصول إلى طور **التمكّن** من الأغنية. إلى أن تشعرا أنَّ الأغنية باتت تحت تصرفهما، فتتدفق منهما تلقائياً وبقوة.

ثبَّتت "مارجي" ورقة على حائط غرفة نومها ووضعت علامة عليها في كل مرة كانت تُغني فيها أغنيتها. غنَّتها مرة تلو الأُخرى.

تدرّبَـت "سـتيفاني" كذلك أكثـر، فأكثر، إلَّا أنَّ أغنيتهـا بقيت تخرج مترددة ومكبوحة ومتحفظة.

إلا أنّ كلا منهما كانت تُواصل شقّ طريقها.

وأخيراً، جـاء موعد حفلة "مارجي" الموسـيقية وتألقَت "مارجي". لقـد برزَت عندما جاء دور الأداء المنفرد لأنَّها غنَّت بحماسـة وقوة، بينما كانت الفتيات والفتية الآخرون تلك الليلة أشـبه برجال آليين حذرين. لقد منحت التدريبات الإضافية "مارجي" **التمكن**.

كان التـالي عـرض موهبة "سـتيفاني"، ولم تكن أمـور أغنيتها على ما يُرام. لم ترتقِ التدريبات بأدائها إلى حيث تُريد.

من أجل ذلك، خطرت لي فكرة. ذهبتُ إلى محل بيع أشرطة الفيديو، ووجدتُ نسـخة مسـتعملة لبرنامج وثائقي موسـيقي عن حيـاة المغنية "جانيس جوبلين". كان محتواه أداء حفلة موسـيقية كنتُ محظوظاً كفاية

لحضورهــا: لقــد أدتها في مهرجــان مونتري لأغاني "البــوب" مع فرقتها Big Brother والشركة المالكة لرأس المال The Holding Company.

في وقت الحفل، كنتُ أخدم في حامية مونتيري في الجيش الأمريكي. كنــتُ جالســاً وحــدي ذاك المســاء عــلى مقعد في الصــف الرابــع عندما أحدثَت "جانيس" نقلة نوعية في عالم الموسيقى بأدائها لأغنية "العقبة".

تــمَّ توثيق تلك اللحظة كذلك في الفيلم الموســيقي "بوب مونتري"Pop، مع المغنية "ماما كاس إليوت" في وســط الجمهور نفســه، حيث تمَّ تخصيص لقطــة لإظهار رد فعلها على أداء "جانيــس جوبلين"، حيث بدَت فاغرة فاها باندهاش.

كانت "جانيس جوبلين" منفعلة للغاية ذلك اليوم. لم أرَ شــيئاً مماثلاً عــلى الإطــلاق. لا تملــك أيٌّ مــن مطربات الــروك الحاليــات الجريئات والغاضبــات الــروح ذاتهــا، لأنَّ "جانيــس" لم تكن يومــاً ملتهبة كحالها يومها، حيث كانت غاية في الانفعال.

قمتُ بتشــغيل شريط الفيديو كي تُشــاهده "ســتيفاني" و"مارجي"، وقمتُ بضبطه على أداء أغنية "العقبة". شاهدنا الفيديو سوياً، وكالعادة انتابتني قشعريرة ودمَعَت عيناي فيما كنتُ أُتابعه. ownership

انتابنــي الشــعور ذاتــه الذي أشــعر به حــين أرى روح امتــلاك زمام الأمــور، فقــد انتابني حــين رأيتُ الشــاب الموهــوب "إلفيــس"، وكان يحدث معي عند مشــاهدة لاعب كرة قدم مجنون اســمه "تشاك سيسيل" وهو يلعب وكأنَّه يغني. لقد انتابني هذا الشــعور عند مشاهدتي "مايكل جوردان" وهو يلعب كرة الســلة ويفوق الجميع في الملعب على الرغم من

الانفلونـزا، أو حين أُشـاهد حفـل "إلفين لي" وفرقـة Ten Years After في "وودسـتوك". لقد انتابني هذا الشـعور وأنا أُشـاهد "بافاروتي" يُغني أغنيته "**نيسام دورما**" وكأنَّ البهجة واتساع الأغنية يتفجران منه، وانتابني الشعور عند مشاهدة "مارلون براندو" في فيلم "**جاكس الأعور**" و"جاك نيكلسـون" في فيلـم "بضعة رجال أخيار". كما انتابني وأنا أسـمع "بافي سـان ماري" تُغنـي "God Is Alive، Magic Is Afoot" المأخوذة من رواية "**الخاسرون الرائعون**" للكاتب "ليونارد كوهين". عندما تكون في حضرة مالك الروح، فإنَّك ستُدرك الشعور.

إنَّ مالكـي الروح **هم** الخاسرون الرائعون. إنَّهم يُجازفون بكلِّ شيء، وهم خاسرون لأنَّهم خسروا الخوف من الإحراج تماماً، كما خسروا كلَّ الكبت. لقد خسروا كلَّ القلق ممَّا قد يظنه الناس.

لقد اتسـعت عينا "سـتيفاني" قليلاً عندما غنَّـت "جانيس جوبلين". وحدها الجثة لا تتأثر بالشـغف والاسترسـال والقـوة الموجودة في تلكّ المـرأة صغـيرة الحجم. عندما انتهـت الأغنية، أظهر الفيلـم المغنية "ماما كاس" وهـي تُعـبر عن اندهاشـها بكلمة يا للروعـة "wow" في الوقت نفسه الذي قالت فيه "ستيفاني" الشيء ذاته.

وسيأتي البطل

بينما كنتُ أُخرج الشريط، قلتُ لـ "سـتيفاني": هناك أوقات في الحياة تُدركـين فيها أنّـه لديك فرصة عليـك اغتنامها حقاً. أنـتِ مغنية رائعة، ولذلـك أعلـم أنَّكِ سـوف تُغنـين أغنيتكِ عـلى نحو جيـد في العرض. عليك أن تُقرري بنفسـك مقدار اغتنامك لها. أنتِ لسـت على الإطلاق

الشـخص الذي تعتقدين أنَّه أنتِ. تسـتطيعين أن تكوني الشخص الذي ترغبين. عندما تغنين، تذكّري "جانيس جوبلين".

كانـت ليلـة عرض المواهـب ممتعة وتبعـث البهجـة في القلب. كنتُ قد نسـيتُ تماماً محاضرتي مع "سـتيفاني" بخصوص "جانيس جوبلين"، كنتُ هناك فقط كي أستمتع بالعرض وأراها تُغني.

بعد عدة مُشاركات قام فيها المؤدون بتقديم درجات مختلفة من الموهبة والاستحياء، جاء دور "ستيفاني". كان معها قرص مضغوط يحوي الخلفية الموسـيقية والصوتية لأغنية "البطل". ارتقت المِنصة بثوبها الأسـود وبدأت الأغنية فيـما راح أصدقاؤها الموجودون بين جمهور الصالة الرياضية يُهللون ويصفقون تشجيعاً لها.

بدايـة كان صوتها يحمل القليـل من الضعف والتوتر، إلَّا أنَّها التزمت بطبقة الصوت فيما كانت تغني المقطع الأول بهدوء، وراحت ترمق الحشد وتبتسـم لهم على اسـتحياء من حين إلى آخر. فيما كانت أغنيتها تتصاعد، أدركتُ أنَّ شـيئاً ما بدأ يتغيّر في "سـتيفاني". ضربَت بحذائها ذي الكعب العـالي متقدمـة للأمام عندما بـدأت الأغنية بالانتقـال إلى المقطع الأخير وكفَّت عن الابتسام. بات صوتها أعلى فأعلى إلى درجة يسعك فيها القول أنَّـه لم يعـد هناك جمهور بالنسـبة إليها. بـل الأغنية وحسـب. اغرورقت عينـاي بالدموع وشـعرتُ بدقات قلبي تتسـارع وبحلقـي يضيق، أذكر أنَّني كنتُ أُفكّر: "إنَّها تغتنم الفرصة. إنَّها تغتنمها".

دنت "سـتيفاني" من المقطع الأخير باسـتغراق تام في الأغنية، كانت تبعـث الأغنيـة عـبر روحهـا وخارجـاً إلى القاعـة بطريقـةٍ لم يسـبق أن

سـمعتها تُغني بها من قبل. قفز الأولاد في الجمهور واقفين على أقدامهم ورفعـوا أيديهـم وبـدؤوا في الـصراخ، إلَّا أنَّ صـوت "سـتيفاني" ارتفع فـوق أصواتهم، وفوق كلِّ شيء، وعلاوة عـلى ذلك، كان ينبض بالحياة من تلقاء نفســه فيما وصلت الأغنية إلى النهاية وسـط الهتافات المسـتمرة الأعلى في الأمسية.

حتـى الكبار كانوا واقفـين عند انتهاء الأغنية، مُدركين أنَّهم عاشـوا للتـو لحظة رُبّما لم يشـهدوها هم أنفسـهم منذ فترة طويلـة: لحظة الروح الإنسانية المتقدة.

اسـتدرتُ إلى أصدقائـي وعائلتـي وقلـتُ: "يـا للروعـة". تأثـرتُ كثيراً. لقد أريتُ "سـتيفاني" أداء "جانيس"، وها هي "سـتيفاني" تُريني "ستيفاني".

المُهمّ هو أن نُمرر التجربة.

أغنية البطل في داخلك

لاحـظ "أوليفر ويندل هولمز" أنَّ "معظم الناس يمضون إلى قبورهم وموسـيقاهم لا تـزال في داخلهـم." لقـد كان على حـق، فأغلب الناس يفعلون ذلك، إلَّا أنَّ السـبب في ذلك هو أنَّهم لم يسـمعوا تلك الموسيقى أبداً. إنَّهم بكلِّ بساطة لا يُدركون وجودها هناك.

لم يكـن الظـرف في حـد ذاته هو مـا دفـع "سـتيفاني" إلى العثور على روحها. كان المغزى من مشـاهدة فيلم "جانيس جوبلين" هو أن أُبيّن لها أنَّه من الممكن ابتكار ذلك.

تستطيع أن تلج إلى الروح في داخلك، متى شئت، فهي دائماً هناك. ليس لدى "ستيفاني" شيء لا تملكه أنت، كما لم يكن لدى "جانيس" شيء تملكه "ستيفاني".

في المرة القادمة التي ترى الروح في شخص آخر، لا تكتف بالإعجاب بها، بل فكّر كيف تصنع نسختك الخاصة منها. لا تغبطها، بل اِنسخها.

تحدّث إلى ذاتك. ابدأ بالتفكير بها. مارس ترداد قول: "أستطيع القيام بذلك!" في كلِّ مرة ترى فيها شخصاً يقوم بشيء عظيم. يقول أغلب الناس: "يا للروعة، ما كان لي أن أفعل ذلك أبداً"، فيبنون مساراً عصبياً عميقاً بذلك التوكيد السلبي. من خلال قول: "ما كان لي أن أفعل ذلك أبداً"، ويُعمّقون الوهم بأنَّهم عالقون في الأمور العادية، وعالقون ضمن إطار **الأشخاص** العاديين.

تستطيع تحرير ذاتك عن طريق تغيير كيفية حوارك مع ذاتك حول الإمكانيات. إنَّ العظمة التي تراها في الآخرين هي أيضاً قابعة داخلك. أتعهد لك أنَّك تستطيع إيجادها داخلك، بغض النظر عمَّن تكون، وبغض النظر عمَّن تُجدد نفسك كي تكونه.

لقد رأت "ستيفاني" نفسها في "جانيس"، أمَّا أنت فسترى نفسك في "ستيفاني"، ويوماً ما سأرى نفسي فيك. المُهمّ هو أن نتناقل التجربة.

الفصل الثاني

الـحياة سافلة ومن ثمَّ تموت أنت؟

منذ عدة سـنوات، كنتُ أُشـاهد إعلاناً تلفزيونياً لشركة "غاتوريد"، يقول "مايكل جوردان" في نهايته: "الحياة رياضة، اِشربها".

ذكـرني الإعـلان التجـاري بملصق غالبـاً ما كنـت أراه على مدى سـنوات على ممتـص الصدمات في السـيارات فحواه: "الحياة سـافلة ثمَّ نموت". لقد بدأتُ أسـتخدم عبارة هذا الملصق كوسـيلة مساعدة في التدريـس، وهـي مـن أكثـر الأدوات الفعالـة التـي سـبق لي أن اسـتخدمتها، والسبب هو أنَّها تكشف بسرعة نقطة الضعف الرئيسية في فلسفة الضحية.

منذ فترة ليست ببعيدة كنتُ أتولى إدارة ورشة عمل لكبرى شركات التقنيـة العالية، مع حوالي مئة شـخص من الحضـور. عندما كتبتُ هذه الكلمات: "الحياة سـافلة ثمَّ نموت" على اللوح، صاح أحد المشـاركين:

"هذه الكلمات مكتوبة على فنجان قهوتي!".

قلتُ: "إذن، أنت تشرب من تلك الفلسفة كلَّ يوم ؟".

قال: "نعم أظنُّ ذلك".

قلتُ: "حسناً، سوف نقوم بدراستها، وعندما نفرغ من ذلك، رُبّما ترغب في إعطاء هذا الفنجان إلى شخص لا تُحبّه".

إنَّ شعار "الحياة سافلة ثمَّ نموت" هو تعبير مثالي عن جوهر نظام الاعتقاد عند الضحية. كما يتضمّن أيضاً مفتاح الوصول إلى السبب الذي يجعل التفكير بأسلوب الضحية يُفضي دائماً إلى الإعياء وتدني الإنجاز، والسبب في أنَّ الضحايا ليسوا سوى ضحايا تفكيرهم المهزوم.

على سبيل التسلية، لنقُل أنَّ النصف الأول من الجملة الموجودة على الملصق يحمل شيئاً من الصِّحة. لنقُل أنَّنا متفقون على أنَّ الحياة غاية في السوء، أو أيَّ شيء من هذا القبيل: إنّ الحياة صعبة، غير منصفة، وهي عملية صراع تستنزفك.

لكن وإن يكن، لماذا يكون من السيئ للغاية " ثمَّ نموت؟" إن كانت الحياة صعبة جداً، ما الأمر السلبي جداً في الموت؟

إنَّه التناقض بعينه، وهو المأزق المزدوج في هذه الفلسفة، فالأمر أشبه بالقول: "أكره التواجد هنا، والأسوأ من ذلك ينبغي عليَّ المغادرة"، أو "أكره العمل هنا، والأسوأ من هذا أنَّهم قد يستغنون عني". الأمر الملفت للانتباه، هو أنَّ كثيراً من الناس يُفكّرون بهذه الطريقة بالضبط

إزاء الحيـاة، ووظائفهـم، وزواجهم، وإزاء كلِّ شيء. كـما قال المغني في أغنية Ol' Man River: "أنا تَعِبٌ من الحياة وخائفٌ من الموت".

إلَّا أنَّ الدمـاغ لا يسـمح لنـا أن نسـلك الطريقـين معـاً. إنَّ الدمـاغ البشري هو عبارة عن حاسـوب حيوي سـحري، يُرسل إلينا طاقة حين نُرسـل إليه شـيئاً ملهماً على نحو جـليّ. إلَّا أنَّه يُثبطنا عندمـا نُغذيه بشيء متناقـض ذاتياً. هنا تـصرخ جوقة الخلايا في الدماغ والجسـم: "قِف!". يُعلـن الدماغ والجسـم الإضراب على التناقض لأنَّ الحاسـوب الحيوي يُريد منطقاً متناغماً، وهو يبحث دائماً عن الكمال والاكتمال.

من **غير المنطق** أن تكون الحياة سـيئة ويكون الموت سـيئاً هو الآخر. في الحقيقـة، لو **كانت** الحياة سـافلة حقـاً، لكان حريـاً بملصق مصاص صدمات السـيارات أن يقول بمرح: " الحياة سـافلة، لكنَّنا سنموت!"، ورُبّـما يضع في النهاية رسـم وجه صغير سـعيد، وقد يكـون وضع رقم هاتف في أسـفل الملصق: 800-1 ـ كيفوركيان" أكثر إفادة للناس. من الممكن أن تُصبح خدمة.

الفصل الثالث

إبداعات البشر المذهلة

إنَّ الروح **شـعلة خافتة** في داخلنا تنتظر فقط المضخة كي تجلب معها الأوكسـجين. إنَّ الظـروف الخارجية لا تقوم بتفعيـل المضخة، بل نحن مَن يفعل ذلك، إذ نستطيع تشغيلها في أيِّ وقت نشاء.

هـذا يُبيّن السـبب في أنَّ أخذَ نفسٍ عميقٍ يُحسّـن دائماً أيَّ ظرف نكون فيـه، إذ يُقلل وتيرة الخوف ويزيد تركيز الذهن. كما يجعل الجسـم في حالة استرخاء ويُوسِّع التفكير، ولذلك فهو يُغذي الروح. إنَّ كلمة "inspire" أي يُلهِم تعني حرفياً "أخذَ النَفَس".

إلا أننـا إن لم نقم بهذا على الإطلاق فسـتختنق الروح، وتموت داخل شـخصية منتهية ومتبلّدة. إنَّها لا تسـتطيع أن تتنفّس فكرة منغلقة حول حقيقة مّن نكون مما يجعلنا نبقى داخل الشرنقة.

عندمـا كنتُ طفلاً، كنتُ أُعاني من الربـو الحاد "وهو مرض يتصف بعـدم القـدرة عـلى التنفّس". كان الحلم نفسـه يُعاودني كلَّ ليلـة تقريباً، وهو أنَّني أُحاول الصراخ في وجه والدي الذي اتّهمني بأمر ما، ولكنَّني أعجز عن الكلام، ولا أستطيع أخذ نفَس يكفي للكلام، فتخرج كلماتي بهمس مخنوق. كنتُ أختنق، وكنتُ محصوراً داخل الشخص الذي كنتُ أظـن أنَّه أنا. ظننتُ أنِّني جبـان، فقد أخبروني مرةً أنَّني كذلك، وبالطبع صدَّقتُ ذلك.

رُبّـما يكون ذاك هو السـبب الذي يدفـع د. "ناثانيل براندن" إلى تنبيه الأهل إلى الحذر حيال ما يقولونه لأولادهم، لأنَّ الأولاد يُصدّقون حقاً كلَّ مـا يُقال لهم، دائماً وأبداً، فالوالدان آلهة في عيون أبنائهم، وهم القمة في القوة والسلطة. إن قال لك والداك إنَّك كسول، فهو ليس مُجرّد رأي، **بل حقيقة مَن تكون.**

قد نبقى عالقين داخل مفهوم الذات المُكتسـب في الطفولة إلى الأبد، مع أنَّنا لسـنا مضطرين لذلك. خصوصاً حالما نُدرك أنَّه كان مجرَّد ابتداع داخلي نفسي أن نبدأ مع ندبة تزداد ناهيك عن الألم. لو تسنى لنا أن نفهم تماماً كيفية عمل الذهن، لأصبحت الشـخصيات المتشـائمة على الدوام أمـراً من الماضي. سـنكون دائـماً كالأطفال في صبيحة عيـد الميلاد، نفتح هدية الإمكانيات الجديدة. هناك ذات جديدة تماماً، كلَّ صباح.

إنَّنـي محظوظ لأنَّني أصـادف، خلال مهنتي كمدرب، أناسـاً يقومون بتجديد أنفسـهم كلَّ يوم. شـاهدتُ مؤخراً "فيل"، وهو شـخص يشغل منصب مدير رفيع المستوى في شركة مرافق عامة هامة، وهو يُغير تدريجياً الشـخص الذي طالما كان حبيسـه قرابة عشرين عامـاً. لقد قام بذلك من

خلال فهم أنَّه **يستطيع**، ثمّ بذل جهده. لم يَكن يعي أبداً كيفية القيام بهذا من قبل، ولم يكن يعلم حقاً أنَّ المرء يستطيع أن يسمو فوق هذه الأسطورة القاتلة المسماة "أنا"، ولم يُدرك أبداً ما عناه المعالج النفسي الياباني الشهير المدعو "شوما موريتا" عندما قال: "إنَّ الجهد هو حظ سعيد".

أعمل اليوم كمستشار لـ"فيل" إذ أُراقبه وهو يُدير اجتماعات فريقه، وأراه وهو يقطع الوعود للناس ويفي بها. إنَّني أتشرَّف بمشاهدته والتعلُّم منه. إنَّه قائد مؤثِّر متواضع وقوي، وهو الآن الشخص الذي أراد دائماً أن يكونه، وهو يتعلم كلَّ أسبوع ليتطور أكثر، إذ تكمن سعادته في نمائه.

يتغيّر الناس، ويُصبحون سعداء. ثمّ تُصبح السعادة أمراً يُتقنوه. هذا ما تعنيه مدربة شؤون الحياة "ديفيرس براندين" عندما تُدير ورشات عملها الإبداعية تحت عنوان **التدريب على السعادة**.

النظر في شخصياتنا المتعددة

عانت إحدى أفراد عائلتي المقربين من اضطراب الشخصية المتعددة. على الرغم من أنّ قول كلمة "عانت من" هو أشبه بقول إنَّ "جورجيا أوكِف" "عانت من" لوحاتها، أو أنّ "مايكل أنجلو" "عانى من" زخارف سقف كنيسة "سيستينا".

عندما كانت طفلة أُسيئت معاملتها وعلى نحو وحشي جنسياً وجسدياً. كاد تاريخ الإساءة التي تعرّضَت لها، عندما كُشف أخيراً، يفوق قدرتي على الاستماع. ثمَّ رأيتُ صوراً فكان ما رأيتُه أسوأ حتى ممَّا كنتُ قد سمعت.

كـما هو الحـال مع أغلب الأشـخاص الذيـن يُعانون مـن اضطراب الشـخصية المتعددة، فقد تمَّت إساءة تشخيص مرضها معظم حياتها، ولم تظهر الحقيقة إلى أن وصلَت إلى الثلاثينيات من عمرها.

لقد كانت الشـخصيات التي اختلقَتها كـي تتجاوز الإيذاء كطفلة من أكثر الإبداعات البشرية إدهاشاً والتي سبق أن شاهدتُها في حياتي. تسرَّع قلبي واقشـعرَّ جلـدي عندما ظهرت أصـوات مختلفة، ووجوه مختلفة، و**أشـخاص** مختلفين من الجسم ذاته أمام عينيّ. عندما أُودعّت المستشـفى وتـمّ تشـخيص حالتهـا، عُثر على أنَّـه كان لكلِّ شـخصية ظهرت موجات تخطيط دماغية مختلفة، يحمل بعضها علامات فيزيائية غير موجودة لدى الأخريات، وقد كان لبعض الشـخصيات أصوات مختلفـة، منها أصـوات أطفال. عندما اسـتمعتُ إليهـا، كنتُ مذهولاً بتلـك الأصوات التـي لم تبد كأصوات امـرأة بالغة تُقلِّـد طفلاً، وإنَّما بدت كأصوات أطفال حقيقية.

سـوف يُدهشك دماغ الإنسان عندما يتمّ حصره في زاوية ما. بصفته حاسـوباً حيوياً، فإنَّه يُتاخم عالم السـحر. سـوف يقوم بتشكيل الندوب فوق الألم ويُسـمّيها شـخصيات. "هل يبدو هذا مألوفاً؟ لقد قمنا جميعاً بذلك!".

بعـد أن خاضـت عائلتنـا الأزمـة المربكـة فيـما يخـصُّ التعاطـي مع تشـخيص حالتها المبكر أَو محاولات العلاج المتعددة، بدأتُ أفقد خوفي ممَّا كان يحدث وبدأ ينتابني شـعور برهبة عميقـة إزاء ما قد يخلقه الذهن البشري في الحالات الطارئة.

عندمـا كانـت طفلـة صغـيرة، وفي محاولـة منهـا لتجنُّب الاضطـرار إلى مكابدة إيذاء رهيب يفوق قدرتها على التعامل معه، قامت بالانفصال وخلق شـخص جديد. لقد كان شـكلاً مُطوراً من التنويم المغناطيسي الذاتي، ثمّ ما لبـث أن تكرر حـدوث الانفصال والاختلاق مرة تلو مـرة، وعندما أصبح الدماغ ماهراً في ذلك، راح يفعل ذلك حتى إزاء الأزمات الأقل وطأة.

يُصبـح تعـدد الشـخصيات، والذي يحـدث عندما يخـرج الأمر عن السـيطرة "اضطراباً" لـدى البالغين، وينتهي الأمر الـذي كان في البداية تحقيقاً للبقاء على قيد الحياة بأن يُصبح مشكلة مرعبة.

لحسن حظ عائلتي، فإنَّ معجزة البقاء الإنسانية هذه أعادتها إلى لعبة الحياة. لقد أصبحَت مثالاً حياً عن رحلة البطل، فقد أظهرت لنا مسـيرة حياتها أنَّ الرحلة إلى السعادة يُمكن أن تستمرَّ **مهما كانت الظروف**.

مـن المضحك نوعاً ما بالنسـبة إليّ عندما يُصرُّ أحدهـم على فكرة أنَّ الناس لا يستطيعون تغيير ما هم عليه، حقاً؟

راقب عندما أضع هذا الطفل بين يديك

إنَّ الشـخصيات المتعـددة هي من بين الأمثلـة الأكثر حدة على مدى قوتنا نحن البشر. نسـتطيع أن نكون أيَّ شـخص نُريد. إنَّنا نبتكر أنفسنا خلال مسيرتنا في الحياة، ولكننا فقط لا نعرف ذلك.

إن قمـتَ بوضع طفل صغـير بين يديك، ماذا سـيحدث لك؟ يتغيّر صوتـك، يتغيّر وجهك، وتتغـيّر مفرداتك تماماً أمام عينـيّ بطريقة غاية في الغرابـة بالنسـبة إلى المُراقـب. يصبح وجهك مطواعـاً كالمطاط وتبدأ بإصـدار صـوت كالهديـل وتتحدث بصـوت مصغَّر. هل سـبق لك أن

تغـيرت! إن كنـت تسـتطيع القيام بذلك بطرق بسـيطة، فأنت تسـتطيع فعله بطرق عظيمة.

في نهايـة المطاف اختفى الربو الذي كنـتُ مصاباً به وأنا طفل، عندما تعلّمـتُ التنفّـس من جوهري المسـالم. اختفى عندما تعلّمتُ أن أُسـاند نفـسي وأخلق ذاتي في كلامي. كانت نظرتي إلى ذاتي كجبان تُطلُّ بين فينة وأُخـرى، ولكن ضمن دوائـر آخذة بالتلاشي، مثل فيلم تمّ تشـغيله إلى الوراء يعرض سقوط حصاة في بركة. تعلَّمت أنَّني قادر دائماً على اختيار فيلم جديد والبدء مجدداً.

إذن مَن الذي تُريد حقاً أن تكونه؟

أبقِ في ذهنك أنّك عبارة عن عدة أشـخاص. تسـتطيع أن تكون مَن تشـاء منهم مـن خلال التدريـب. لا تـزال تمتلك في داخلـك المزيد من الإبداعات البشرية التي تنتظر منك تشكيلها.

إنَّ أحـد الأسـباب التي تدعـو الناس إلى حُبّ الذهاب إلى مشـاهدة الأفـلام هـي أنَّنـا نسـتطيع مشـاهدة ممثلينـا المفضلين وهـم يصلون إلى قمـة الإبداع البشري: ألا وهو خلق إنسـان آخـر. نُغادر المسرح قائلين: "كانت "ميريل ستريب" مذهلة"، أو "كان "روبرت دي نيرو" خارقاً"، أو "جعلنـي "مـات ديمون" أبكي". نُعجب مـن أعماقنا بإنجازهم. لقد خلقوا "بشراً".

أمَّا **الشخصية** فهي تفعل العكس.

تقـوم الشـخصية بتجميدنا في نمـوذج كينونة آمـن ومُطمئِن فرغنا من

تكوينه على الأرجح على امتداد مرحلة الدراسة الإعدادية. لقد تمَّ تشكيل معظم شخصيتنا "الدائمة" بناء على الخوف: الخوف من الإحراج، الخوف من إهدار ماء الوجه، الخوف من الظهور بمظهر غير لطيف.

هناك لدى البالغين أيضاً خوف من الظهور بالمظهر الكاذب والمخادع، والـذي يدعوهـم إلى الرغبة في أن يكونوا زائفين باسـتمرار. إلَّا أنَّ كونك شخصاً أكثر قوة وحيوية ممَّا كنت عليه بالأمس، وتوسيع حقيقة مَن تكون لا يعنـي أن تكـون مزيفاً بل أن تكـون حقيقياً. إنَّه يعنـي أن تكون صادقاً مـع إمكانياتك، وصادقاً مع روحك. تُريـد روحك التحليق، ولا تُريد أن تموت داخل زنزانة سجنٍ انفراديَّة أسميتها أنت ذاتك الثابتة النهائية.

اِعلـم أنَّ مَـن تظن أنَّـك "هو" لن يُجـدي نفعاً على الـدوام أمام التحـدي القائـم حاليـاً. عليـك اعتنـاق ذلـك، فـلا خطـأ فيه. في الحقيقـة، إنَّها أخبار جيدة لأنَّك الآن تُقـدِم على توليد بعض الطاقة التي ترتقي إلى مسـتوى الحدث. اِترك الشـخصية وراءك. أسقِطها بالكامل. حاول أن تجعل الأمر فقط بينك والحلم، دون أن تعترض شخصية مُختلقة طريقكما.

عندما تبدأ في إرخـاء قبضتك على هويتك الدائمة وإدراك أنَّك قادر على أن تكون أيَّ شـخص، فسيُصبح الشـخص الذي **تُريـد أن تكونه،** أكثر أهمية من ذاك الذي أنت "**هو**"، وستكون تلك اللحظة من حياتك لحظة عظيمة.

الفصل الرابع

حرر نفسك من "ينبغي أن أكون أنا"

إنّ التحـرر مـن أسـطورة الشـخصية الإنسـانية هـو تحقيـق للبهجة الفعليـة. إنَّـه أمـر يسـتطيع جميعنا القيـام به حـين نبـدأ في إدراك مقدار سيطرتنا على مفهوم من نكون.

سـمعتُ صديقتي "جانيس مورتير" تُغني لأول مرة في كنيسة. كنتُ ضيفاً لراعي أبرشـيتها ذاك الأحد، وكانـت "جانيس" قد انتقلت لتوِّها من "شيكاغو" إلى "فينيكس". كانت قد قامت بتسجيل تراتيل إنجيلية، وكان صوتهـا واحـداً من تلك الأصـوات التي تسـتطيع الارتقاء بقلب الإنسان.

كانت تقوم في الماضي، كلَّما تسنى لي إقناعها، بغناء أغنية قبل استراحة الغـداء مباشرة في ندوتي التـي عنوانها "مالك زمـام الأمور-الضحية". كانت الأغنية مأخوذة من فيلم "مايكل جوردان" Space Jam والمسـماة

بحق "أُؤمن أنَّني أسـتطيع الطيران" I Believe I Can Fly. عندما تُحلّق "جانيـس" في الأغنية، تشـعر أنَّها لا تُغني انطلاقـاً من أيِّ نوع من أنواع الشـخصية، بـل من الروح الإنسـانية في حـدّ ذاتها. يشـعر الناس الذين يسمعونها أنَّ أرواحهم بدأت تنهض.

هل تُؤمن أنَّك تسـتطيع الطيران؟ أظهرَت الاستطلاعات أنَّ حلم الطـيران راود معظـم النـاس. عميقاً في الداخل، نشـكّ أنَّنـا عالقون هنـا عـلى الأرض. عـلى الرغم من أنَّنا كثـيراً ما ندَّعي أنَّنـا متضايقون ومنهكـون، إلا أنَّنا نتوق سراً إلى حياة تتسـم بالنقاء والتحليق. يحدث هـذا في الأحلام لأنَّ جسـمنا الحالم يعرف ما نُريـده بالفعل. لقد اتَّفق "جيمينـي كريكيـت" و"فرويـد" عـلى أنَّ الحلـم هو عبارة عـن أمنية يتمناها قلبك الذي يُدرك حقيقة من تكون. أنت ملاك. كما تمّ عرض ذلك بطريقة شعرية للغاية في أغنية "ويلي نيلسون": أنت "ملاك يطير قريباً جداً من الأرض".

تُوصـف الحيـاة المتسـمة بالتحليـق بكلـمات تُعـبّر عن أفعـال. كان "باكمينسـتر فولر" أول من لاحـظ: "يبدو أنَّني عبارة عـن فعل!". لقد عـبر من خـلال تلك الملاحظـة القوية عـن سرّ قيِّـم يتعلّـق بإمكانيات الإنسان. يُدرك مالكو الروح أنَّهم أفعال: كلمات أفعال محضة، بينما يبقى الضحايا مقتنعين أنهم أسماء: أسماء أشياء، أشياء باقية.

إلا أنَّ الـشيء المُسـمّى **شـخصية** هو مجُـرّد وهم، يُمكننـا تغييره متى شـئنا. على سـبيل المثال، إنَّ "الأنا" التي تنهض لترى مَن بالباب عندما يقول أبنائي: "أبي، هناك شـخص مـن مصلحة الضرائب يُريد التحدث إليـك"، تختلـف عن حالها فيما لـو دخلوا عليّ وقالـوا: "أبي، هناك امرأة

تدعـى "جينيفـر لوبيز" جاءت لـتراك". إنَّها "أنا" مختلفـة، لأنَّ ما تُطلق عليه الضحية اسم **شخصية** هو فقط تاريخ من العادات.

امتـد العمـل الـدؤوب المبـذول من قِبـل د."مارتـن سـيليغمان" حول التفاؤل المكتسـب عشرين عاماً، إذ قام بدراسة حالة أكثر من نصف مليون طفـل وبالـغ. لقد توصـل إلى أمرين وأكَّدهمـا بطريقة علميـة: 1- يجعلك التفـاؤل أكثـر تأثـيراً في كلِّ مـا تفعلـه، 2- **مـن الممكن اكتسـاب التفاؤل بالتعلـم**. أكّـدت هذه النتائج عمـل الكثيرين من علـماء النفس المعاصرين العظماء الذين أجهزوا على جميع الخرافات القديمة التي تدور حول الخوف من أنَّك لا تسـتطيع تعليم الكلب العجوز حِيلاً جديدة، فالحقيقة هي أنَّك تستطيع. يستطيع هذا الكلب العجوز، على سبيل المثال، أن يُخبرك بأشياء.

سرعـان مـا يُصبـح الأشـخاص الذيـن اكتشـفوا كيفيـة امتـلاك والوصـول إلى هـذه الـروح المتفائلة، أقـل اهتماماً بشـخصياتهم منهم بأهدافهم. يُحبّون وضـع التزامات والوفاء بها. إنَّهم يعتبرونها اللبنات الأساسية لبناء حياة سعيدة.

أمَّا الأشـخاص الذين لم يتصلوا بهذه الروح فلا يملكون كثير اهتمام بالالتزامـات، بل يحتفظون عوضـاً عن ذلك بافتتان مبالـغ فيه بهوياتهم المخدوعة.

ركوب المصعد من الجحيم

سـيُغيِّر مالـك زمـام الأمور شـخصيته عـلى الفـور كـي يُحافظ على الالتزام الذي قطعه، أمَّا الضحية فسوف تخرق أيَّ التزام كي تُحافظ على شخصيتها.

عندمـا يُناقش الضحايا الالتزام، فإنَّهم يُشـيرون إليه على أنَّه **شـعور** يأتي ويذهب، ففي القول: "إنَّني لا أشـعر بالالتزام نحو هذا الشـخص كما اعتدتُ"، سـيقولون: "يجب أن أكون أنا"، خصوصاً عندما تُشـير إلى أنَّهم ينكثون وعودهم تجاه الآخر. إنهم يُريدون من الشخصية أن تتفوق على الالتزام.

إنّ ولاءنـا لشـخصياتنا والـذي هو في غـير محله، يُـؤدي بنا إلى حيرة وتعاسة هائلَين على امتداد حياتنا.

كتـب لي صديـق قديـم وهـو موسـيقي موهـوب وكاتـب للأغاني، بعد أن أرسـلتُ له نسـخة صوتيـة لندوتي حول "مالك زمـام الأمور – الضحيـة". تُمثِّـل كلماته توضيحاً لمدى قـدرة أحدهم على التغيير السريع حالمـا يُدرك الخطـأ في تفكيره الأصـلي، إذ لا علاقة للأمر بسـنوات من العلاج والتحوُّل، بل **بالاستيعاب** الذي قد يكون فورياً:

سـمعتُ بكلِّ وضوح صرختي اليائسة الأخيرة من القفار، فأجبتني وكأنَّـك إغاثة الصليب الأحمـر لنداء الروح. قضيتُ في مكتبي أسـبوعاً بأكملـه أُنصـت مرةً تلـو أُخرى لهـذا الصوت الـذي توجَّـه مباشرة إلى جوهر كينونتي، يُعلّمني أموراً كنتُ في أمَسِّ الحاجة إلى معرفتها لكنِّي لم أكن أعرفها، ويُذكّرني بكثير من الأمور التي عرفتها ولكنها: "أصبحت طيّ النسـيان عندما كبرتُ". لم أتأثر بشيء قدر تأثري بالحكمة الإبداعية التي تتحدّث عن الثمن الذي ندفعه مقابل إتِّباعنا فكرة: "يجب أن أكون أنـا". لم تخطـر ببالي يوماً إلى حين سـماعي لك تقول هـذه الأمور بصوتٍ عالٍ وإنَّه لا ينبغي على أحد في الحقيقة، أن يتبع فكرة "يجب أن أكون أنا" بـأيٍّ ثمـن. على العكس تماماً فإنّ "أنا" هي مسـألة اختيار. إنّك تُشـجِّع

على تغيير "الأنا" كي تحترم الالتزامات، وليس كما كنتُ أفترض دائماً، بل بطريقة معاكسة تماماً. لقد دفعتُ ثمناً غالياً لكوني "أنا" على حساب التزاماتي. كانت ندوتك بمثابة مصعد ينتشلني من الجحيم".

إن قلتَ لنفسك إنَّك تملك شخصية واحدة، فأنت تحدُّ من حَيِّز العمل. عندما تُصنِّف نفسك على أنَّك "خجول" أو "كسول" أو "جبان" أو "فوضوي"، فأنتَ تُغلق الطريق أمام قدرتك على القيام بمبادرة عظيمة. أنت تستبعد بذلك كونك عظيماً، وتنسج خيوط الشرنقة حول ذاتك لتعيش داخلها. قد تُصلّي من أجل أن يحدث ظرف ما يُحررك، إلَّا أنَّ المشكلة هي أنكَ بكلِّ بساطة لا تُدرك أين تكمن القوة.

إنَّ القوة ليست **هناك في الخارج**. إنَّها في داخلك.

الفصل الخامس

نحن من نجعل أنفسنا بائسين أو أقوياء

ينظر مالكو الروح إلى المشكلات كما ينظر لاعبو كمال الأجسام إلى الأثقال: إنّ المزيد من المقاومة يبني الحياة. إنَّه التدريب على المقاومة، وهو يمنح شعوراً جيداً.

من الناحية الأخرى لا ترغب الضحايا في رفع تلك الأثقال، فهم ينظرون إلى الأثقال برعب، كما ينظرون إلى المشكلات على أنَّها خيانات.

المأساة المحزنة هي أنَّ الطاقة التي من الممكن أن تدخل في حل المشكلة هي **الطاقة ذاتها** التي تستخدمها الضحية للتّهرب من المشكلة. يتطلب الأمر جهداً ذهنياً مستمراً لإبعاد المشاكل عن الذهن. إنَّه لعمل جاد حقاً حيث يتمّ باستمرار إعادة توجيه أضواء الوعي بعيداً عن الحياة بحيث تُضيء فقط على ما يصرف الانتباه.

قـال الحكيـم البرازيـلي "كارلـوس كاسـتانيدا" :"إنَّنا إمَّـا أن نجعل أنفسنا بائسين أو أقوياء، فمقدار العمل هو ذاته".

يبدو الأمر كما لو أنّ الشغل الشاغل لحياة الضحية هو تجنُّب الأمور. من خلال تجنبها، تخلق الضحية شقاءً أكبر حتى من ذاك الذي تتحاشاه. ليست المشاكل في حدّ ذاتها هي التي تجعلهم بائسون "كما يعتقدون"، إنّماَ سـلوك التجنب المُتعمّد هو الذي يجعل تقديرهم لذاتهم ينخفض ويُدمّر احترام الذات لديهم.

الأمـر الأول الـذي تعتقد الضحايـا بوجوب اجتنابه هـو الإحراج. "ما الذي سـيظنه الناس؟" هو السؤال التلقائي الذي يخطر في بالهم قبل النظر في أيِّ عمل.

إنَّ عـادة تجنـب الإحـراج، والقلـق المزمن الـذي يُصاحبهـا إزاء أحـكام الآخرين، تبدأ عادة في فترة الدراسـة الإعدادية، ثمّ لا يبرح أبـداً. حينذاك يتم حفر المسـارات العصبيـة، وتعميقها لاحقاً، الأمر الـذي يعنـي أنَّ معظـم النـاس يُشـكّلون هوياتهـم الدائمـة في فترة الدراسة الإعدادية.

إلا أننـا هل فعلنـا ذلك عن عمد؟ بالطبع كلا! مَـن منا قد يختار عن قصد منه حياة صممها مراهق؟ إلَّا أنَّ هذا ما فعلناه بالضبط. لقد حاولنا أن نعيش حياتنا التي صممها مراهقون! لا عجب في أن تكون كوابيس!

إنّ الخطـوة الأولى في طريـق الخـلاص هي أن نرى كيـف وصلنا إلى هنـاك. نحـن في حاجـة إلى العثـور على الراحـة التي تجلبهـا معرفة "مَن نكون" وكم هو أثيري ذاك القناع بحق.

إنَّ الأشـخاص الذين يشـعرون أنَّهم عالقون داخل شـخصية ما، لا يُدركون أنَّهم يملكون نفساً ذات روح قوية عميقاً في الداخل. إنَّهم تحت تأثـير التنويم المغناطيسي لـ "مَن يكونون" إلى درجة أنَّهم لا يعلمون مَن بمقدورهم أن يكونوا.

عندما كان شاباً محبطاً في نهاية سنوات مراهقته، كان الكاتب البريطاني "كولـن ويلسـن" مكتئبـاً إلى درجـة أنَّه قرر قتل نفسـه. لقد ابتـاع زجاجة من "السـيانيد" السام، وكان مسـتعداً للإقدام على فعلته، وحينما كان على وشك شرب السُّمّ سمع صوتاً. كان صوتاً مختلفاً تماماً عن صوته الخاص، أتـى من أعـماق أعماقه، وصاح به: "**ما الذي تفعله؟!**"، فقام بإبعاد زجاجة السّـم، وانتهت أفكاره الانتحارية إلى الأبد. لقد أفسحت نفسه الاعتيادية المجـال لتلك النفـس الخفيَّة الأقوى في الدقيقة الأخيرة. يتذكَّر "ويلسـن" اليـوم الحـدَث بفكاهـة ويقول: "لقد أدركـتُ أنَّه لو قتل "كولن ويلسـن" نفسه، لكنتُ ميتاً أنا الآخر! ولم يكن ذلك ليُجدي نفعاً".

أمر يفتقر إلى "السعادة المطلقة" Nirvana

لم يسمع كثير من الناس ذلك الصوت الأقوى الآتي من داخلهم البتة، ذلك الصوت الواسع وسع الكون. لقد منحوا بصورة اعتيادية جُلَّ قوتهم إلى الصـوت اليومـي المُنهـك القائم عـلى ردّ الفعل تجاه كلِّ شـخص وكلِّ شيء، فهم يعتقدون أنَّ النفس الاعتيادية هي كلُّ ما هو موجود.

لقد وُجدت هذه الكلمات مكتوبة بخط اليد على اللوحة المخصصة لرسـائل الهاتـف بالقرب من جثة سمسـار بضائع. أردى نفسـه قتيلاً للتو:

كان على أحدهم القيام بذلك. إنَّ وعي الذات هو كلُّ شيء.

كان من الواضح أنَّه فات أوان إيقاظه وإخباره أنَّه فهم الأمر برمَّته على نحوٍ خاطئ، وأنَّ "النفس" التي أدركها على نحو مؤلم للغاية لم تكن سوى نفس اعتيادية سطحية ومتعبة ومختلقة. كان هناك المزيد من الأنفس في أعلى سلم الوعي، وكان لديه في الداخل أنفساً كان بإمكانها مساعدته على رؤية جمال الحياة، إلَّا أنَّه سقط في عادة تجاهلها، ففقدت نورها وقوتها.

من خلال دراسته للملاحظات التي يكتبها الذين يُقدمون على الانتحار والتي عنوانها: "**أو لا أكون**"، يقوم "مارك ايتكايند" بالمقارنة بين التفكير الذي ينظر إلى النفس كضحية لدى الراحل "كارت كوبان"، وروح امتلاك زمام الأمور لدى زوجته "كورتني لوف".

كان "كوبان" المغني الرئيسي لفرقة روك غرونج المُسماة Nirvana. كان إدمانه على "الهيروين" عاملاً رئيسياً في الموت الذي اختاره: كان الطلق الناري قوياً إلى درجة حدت بالشرطة إلى استخدام بصمة الإصبع للتعرف على الجثة.

كان قد كتب ملاحظة انتحار مطوّلة فيها إشفاق على الذات على نحو شاعري وجّهها إلى عائلته والمعجبين به والتي اعتادت زوجته الفنانة "كورتني لوف" أن تقرأها في حفلاتها الخاصة.

فيما كانت تقرأ ملاحظة الانتحار الخاصة بـ"كوبان" أمام الجمهور، كانت "كورتني لوف" تُخللها بكلماتها الخاصة. كانت تزداد قوة كلَّما قرأت الرسالة، رافضة أن تكون الضحية الثانية للمأساة. أظهرت

غضبها **وروحها** عندما تساءلت لماذا لم يعتزل الموسيقى بكلٍّ بساطة إن كان سئماً منها إلى هذه الدرجة؟

أشارت إلى رسالته ساخرة على أنَّها "رسالة موجَّهة إلى المحَرِّر"، وأنهت قراءتها بالصراخ أمام الجمهور قائلة: "فقط أخبروه أنَّه "أخرق"، حسناً؟ وأنَّكم تُحبّونه" .

كان "كارت" قد انكمش داخل المكوِّن الأصغر والأشد إيلاماً في الكون: "أنا".

الفصل السادس

الإغراء المطلق الشامل

تلقيّتُ مؤخراً ظرفاً كبيراً لمّاعاً عن طريق البريد مرسلاً من أحد أشهر الكتّاب والمتحدِّثين في مجال الدعم الذاتي في البلاد. كان العنوان يَعِد بقدرتك "على تغيير جسدك بالسهولة نفسها التي تُغيّر بها ملابسك".

كان هو المُتحَدِّث ذاته الذي قال في مناسبة أُخرى إنّك لست مُلزماً حقاً بقراءة كتبه "لأنَّنا جميعاً نعرف مدى صعوبة القراءة"، لكنَّك تستطيع تحصيل الفائدة منها بمُجرّد النظر إلى الكلمات الموجودة في طيَّات صفحاتها لحظات قليلة يومياً.

لقد تحولت بلادنا من أخلاقيات عمل متحمسة "جلبها إلى هنا المهاجرون التواقون إلى البناء والنماء" إلى جمهور كبير سلبي مهووس بالراحة، وباحث عن حياة خالية من المتاعب.

من الممكن أن تجد هذا الإعراض عن بذل الجهد أيضاً في شيطنة مفهوم قـوة الإرادة. يـكاد كلُّ برنامج تغيـير جديد يعِد مقدّماً أنـه "لا علاقة لهذا بقوة الإرادة!" الشـكر للإله! إذن أنا مسـتعد للإنصات، ومن ثمَّ مسـتعد للشراء.

تـصرخ الضحيـة: "إنَّ قـوة الإرادة لا تُجـدي!"، ولكن كيـف لها أن تعرف ذلك؟ فهي لم تُجرّبها على الإطلاق.

في الأمس أثناء قيادتي على الطريق، سـمعتُ إعلانـاً إذاعياً عن نظام جديـد لتعلُّم اللغة الأجنبية. حيث قالت الشـخصية الإذاعية التي تُؤيّد النظام "الحاسوبي" الجديد لتعلُّم اللغة: أنَّ أروع ما فيه هو أنَّك غير مُلزَم بالقيام بأيِّ عمل حقيقي. صاح مبتهجاً: "تعلّمتُ اللغة الإسبانية بنفسي بـلا جهـد يُذكر على الإطلاق! كلُّ ما عليك فعله هو أن تضع سـماعات الرأس **وتستمع!**".

لاحظتُ أنَّه لم يسـتعرض لغته الإسـبانية أمامنا، كما أنَّني لاحظتُ أيضاً أنَّ صوته أثناء تظاهره بالحماس، كان صوتاً نربطه جميعاً بالنفاق. كان وكأنَّـه يقـرأ مـن نسـخة. أظـن أنَّه مـن الممتـع تركـه في الأدغال المكسيكية التي تغصُّ بأفراد عصابات "الكارتل" لنرى كيف ستعمل لغته الجديدة.

ماذا لو أنَّ كلَّ أميركي فعل كلَّ ما في اسـتطاعته كي يتجنَّب السعي، على الرغم من أنَّ سر السعادة في حقيقة الأمر هو السعي؟

سوف أبذل جهداً لا شعورياً وحسب

علـيَّ الاعتراف أنَّ السـنوات الخمـس والثلاثـين الأولى من حياتي الخاصـة قد اسـتُنفذَت في البحـث عن الطريقة الأنعم والأسـهل. كما وصفتُ بتوسـع أكبر في كتابي عن التحفيز الذاتي "**مئة طريقة كي تحفز نفسك**"، 100 Ways to Motivate Yourself فقد توصلت إلى إدراك متنافـر لكـن محرِّر عـلى طـول الطريق الأنعم والأسـهل: "كلـَّما كنتُ متساهلاً مع نفسي، كانت الحياة أقسى عليّ".

دخلـتُ الجيـش الأميركـي بعـد سـنوات قليلة مـن الجامعـة لأنَّني اعتقـدت أنَّني في حاجة إلى انضباط ذاتي. هل تسـتطيع أن ترى الخطأ في ذلك؟ أنا لم أره.

لم أتَمعّـن بالفعل في عبارة الانضباط **الـذاتي**. فقد ألغى ذهني تلقائياً الجزء المتعلق بـ"الذاتي"، ولذلك اعتقدتُ أنَّه في استطاعة شخص آخر ضبط ذاتي!

كنتُ قد اشتريتُ الكثير من الكتب على مدى سنوات كي أُطوّر بها ذاتي. قبل أن أُدرك معنى التحفيز الذاتي الحقيقي، كنتُ أبحث دائماً عن شريط التسـجيل أو الكتـاب الـذي يجعل تنمية الذات أمراً بلا عناء. هنـاك عنوان نموذجي على رف كتبي "**اِزدد غنى فيما أنت نائم**". لا بُدَّ أنَّ المؤلف الذي كتب ذلك الكتاب يعرف جمهوره. كنتُ قد اختطفتُ ذلك الكتاب دون حتى أن أفتحه.

اشـتريتُ أشرطـة تسـجيل تعمل على اللاشـعور "سـبليمنال" لأنَّها تتطلـب أدنى مجهود، فليـس عليك أن تُنصت إليهـا بتفاعل حتى! فقط أدر الشريط على مقربة منك، إنه لأمر رائع.

فليأتِ أحدهم الآن ويجعلني قوياً. بسرعة من فضلك.

كنتُ منجذباً إلى برامج الدعم الذاتي والتي تتسم بالتوكيدات اللفظية والتّخيل لأنها تُباع أساساً من أجل طبيعتها المتميزة **بالسهولة.** من خلال التوكيدات، تقوم وحسب بتكرار كلمات مرة بعد مرة. لستَ مضطراً إلى تصديق الكلمات كي تقولها، كما أنَّك **لست مضطراً إلى فعل أيِّ شيء.** أنت فقط تتجول وتتمتم أموراً، تماماً مثل شخصية "ديك تريسي"، المغمغم، ويتمّ تحقيق التحوّل دون أدنى عناء.

بعد ذلك انجذبتُ إلى الكتب والدورات التي تُعلِّم التخيّل باعتباره مفتاح النجاح. كلُّ ما عليك فعله هو وضع موسيقى هادئة وإغماض عينيك وتصوُّر أشياء. هذا كلُّ شيء. اِحلم بمستقبلك. إنَّه هناك في الخارج، خلف النجمة الثانية.

سألتُ مساعداً في إحدى ورشات التخيّل: "لكن ألا ينبغي عليَّ فعل أيِّ شيء؟".

أجابني: "كلا، فقط أغمض عينيك، وسيأتي مستقبلك إليك".

سألتُ: "ليس عليَّ بذل أيِّ مجهود؟".

قال: "كلا! لا علاقة للأمر بقوة الإرادة، إنَّما يتعلق بالإيمان. الإيمان هو أجمل شيء على الأرض. كلُّ ما تحتاجه هو الإيمان والاعتقاد وستحصل على كلِّ شيء. إذا أغمضتَ عينيك وآمنتَ بما تُريد بكلِّ جوارحك، سوف تحصل عليه".

بدا ذلك مثالياً بالنسبة إليّ. كان الإيمان والأمل والتمني هم كلُّ ما اعتقدت أنَّني ماهر فيه. بدأتُ أعود بذاكرتي إلى حكايا "بيتر بان"

و"ويندي"، ومدى روعة أن أقف ببساطة على نافذة منزل والديّ وأصرخ: "لن أكبر!" وإن طلبا مني بعدها بذل أيِّ مجهود يذكر، فسأطير بعيداً بكلِّ بساطة.

لا تبذل ذكاء أكبر، بل جهداً أكبر

لاحقاً، عندما انهمكتُ أكثر فأكثر في الأعمال التجارية، أصبحتُ أنجذب إلى الكتب والبرامج التي تنصح بأن "لا تبذل جهداً أكبر بل ذكاءً أكبر!". أعجبني ذلك، لأنَّه بدا حينها أنَّ بعضاً من أهدافي باتت تتطلب جهداً حقيقياً، وكنتُ قلقاً حيال قدرتي على النجاح في ذلك.

إنَّ أكبر **كذبة** خدعَت الإنسانية بها نفسها على امتداد خمسين سنة الماضية هي أنَّ النجاح متاح دون جهد، وأنَّ الجهد مؤلم دونما داع، وأنَّ الجهد غير ذي قيمة، في الواقع، ينبغي أن تتجنب كلَّما أمكن، الخلود إلى الراحة، وأنَّ الرغد هو شيء "تدين به لنفسك" وأنَّه وحده الغبي الطائش هو مَن يبذل طاقة حقيقية في مسار يومٍ معين.

إنَّها كذبة تدخل الحاسوب الحيوي البشري مثل الفيروس، ثمّ ينتقل الفيروس من كومبيوتر إلى آخر كالتالي:

"مرحباً، يجدر بك أن تحصل على بعض من هذه الحُبّوب! لقد خسرتُ خمسة عشرة باونداً خلال أسبوعين. لم يكن عليّ **فعل أيِّ شيء!**".

رُبّما يقوم فيروس "السهولة" الموجود في حاسوبي بإخبار حاسوبك إنَّه ينبغي عليك الانضمام إلى هذا المذهب الديني، فهو عظيم، إذ يقوم المرشد الروحي الرائع بكلِّ التفكير نيابة عنك. لا يتوجّب عليك سوى

إتباعه مكتوف الأيدي. إنَّه أمر هين. غداً سنحتسي مشروب "كول آيد" ونضع أكياساً بلاستيكية فوق رؤوسنا بحيث نستطيع الالتحاق بسفينة فضائية كبيرة. هيا بنا. إنَّه أمر في منتهى السهولة! لستَ مضطراً إلى **فعل أيِّ شيء**، حتى أنَّهم يثبتون الأكياس **نيابة عنك**.

أذكر حينما كنتُ صغيراً أنني كنتُ أستفسر من أمي عن الجنة. كنتُ في الرابعة، واقفاً أسفل منضدة الكي وهي تكوي الثياب. سألتُها: "هل ينبغي عليَّ القيام بشيء في الجنة؟ هل هناك أيُّ مهام أو شيء من هذا القبيل؟".

قالت: "كلا، هذا هو بيت القصيد من الجنة، إذ يجثو الأسد إلى جانب الحمل".

قلت: "ألا يتحاربان؟ ألا يقتل أحدهما الآخر؟".

قالت أمي: "كلا، يبدو كما لو أنَّهما تحت تأثير المهدِّئات. مهدئات من نوع جيد. إنه أمر رائع، فكلُّ شيء ناعم وطاهر. هناك غيوم، مثل جليد جاف منثور في كلِّ مكان. لا أحد يفعل أيَّ شيء. أنت بالذات سوف يُعجبك المكان هناك".

إنَّ أعظم إنجاز فكري في حياة الشاعر العظيم "ويليام باتلر ييتس" كان عندما أدرك أنَّ السعادة والنماء هما الشيء ذاته. قال: "ليست السعادة في هذا ولا ذاك، بل السعادة هي النماء. نكون سعداء عندما نتطور". يُمكنك أن تُلاحظ ذلك بنفسك: تكون سعيداً عندما تتطور، أليس كذلك؟ ما من نماء تُحققه بلا عناء على الإطلاق.

شـاهِد فيلماً وثائقياً عن الطبيعة يعرض كفاح الفراشـة للخروج من الشرنقة. سـوف ترى الجهد، وهو كفيل بتحريك مشاعرك. سوف ترى القوة المحفزة ضمن الكائن الحي. إنَّها قوة إعادة التجديد الفعّالة. شاهِد فيلم "**روكي**"، وستُدرك الصلة الخفية بين السعي والفرح. ركّز انتباهك علـى ردود أفعالـك إزاء مشـاهد معينـة في الأفـلام. ركّـز انتباهك على حالة القشـعريرة لديك وعلى دموعك. إنَّها تحدث اسـتجابة للشـجاعة والسـعي، وليس اسـتجابة إلى مشهد يكون الشـخص فيه مرتاحاً. اِنتبه إلى سـبب شـعورك بالاختناق، فذاتك الكامنة تُحاول إخبارك شـيئاً ما. إنَّها الفراشة المختبئة في شرنقتك أنت. إنَّها تُريد التحرر.

الفصل السابع

لا علاقة للأمر بلحمك ودمك

أنـا لسـتُ رجل مبيعات ماهـر. إلَّا أنَّني ناجح إلى أقـصى حد في "بيع" ندواتي حول "**مالك زمام الأمور – الضحية**". أعتقد أنَّ السبب يعود إلى أنَّ حماسي تجاه الموضوع ينتقل على الفور إلى الأشخاص الذين يُصغون إليّ.

إلا أنـه في بعـض الأحيان هنـاك أشـخاص، مثل المدراء والرؤسـاء التنفيذيـين يُحاولون اتخاذ قـرار التدريب، لا يفهمون ماهية روح امتلاك زمـام الأمور هذه. إنهم يعتقدون أنَّها لا بُـدَّ أن تكون نوعاً من التدريب "الناعـم" الغامـض للعـصر الجديد، والـذي من شـأنه أن يجعل الناس يتواصلـون مع غانـدي الموجود في داخلهم، ويرقصـون حافيي الأقدام فاسحين المجال للغير ويكفون عن كونهم تنافسيين.

أُحبُّ أن أُعطي أولئك الرؤسـاء التنفيذيين تشـبيهاً أميركياً تنافسـياً قوياً للغاية يُمكنهم أن يفهموا من خلاله.

أسأل: "هل سبق ولعب ابنك نوعاً من الرياضة؟"،

غالباً ما يجيبون بالإيجاب.

"إذن تخيَّل ذاك الشعور الذي يُخامرك حين تُشاهد ابنكَ يلعب. لنقُل أنـه لديك ابنة تلعب في فريق كرة البيسـبول. هناك ذلك الشـعور الذي ينتابك وأنت حاضر في اللعبة، مهللاً لها، وهاتفاً مشجعاً فريقها. لا يهمُّ كم كنت متعباً قبل دخولك إلى اللعبة. يمحو ذلك الشـعور التعب كلَّه. ذاك الشـعور هـو روح امتلاك زمـام الأمور، وأنت خلقتـه داخلك من أجل ابنتك. تُعلِّمك دورتي هذه كيف تخلق تلك الروح من أجل حياتك المتفردة".

يقـول الرئيـس التنفيذي ذاك: "حسـناً الآن، اِنتظر لحظـة. رويدك. حـين أهتف لابنتي التي تلعب البيسـبول، فذلك لأنَّهـا طفلتي. إنَّ ذاك الشـعور الذي ينتابني هو شـعور قد **ينتاب أيِّ والد** في ذلك الموقف. إنَّه يحدث وحسب".

أقـول: "كلا، ليس كذلك. إنَّ ذاك الشـعور هو شـعور أنت خلقته. إنَّهـا روح امتلاك زمـام الأمور التي خلقتها أنت. إنَّهـا تلك الطاقة التي أضفيتهـا عـلى كونك مؤيداً لفريـق ابنتك تتولد ذاتيـاً. كذلك هي روح الفريق كلهم".

يقـول هو: "أنا لا أُصدّق ذلـك. أعتقد أنَّ الأمر يحدث لك تلقائياً حـين تـرى أطفالـك هنـاك خارجـاً. أنت تشـاهد لحمـك ودمك في الملعب".

قلت: "لا علاقة للأمر باللحم والدم. إنَّها صلتنا بروحنا والتي نتمتع بها جميعاً".

يقول: "إنا لا أوافق".

"إذن، دعني أطرح عليك سؤالاً. ماذا لو أنَّ الابنة التي طالما كنت تهتف مشجعاً لها طوال هذه السنوات ليست حقاً ابنتك بعد كلّ هذا؟ رُبّما كان لزوجتك حسٌّ دعابة أكثر ممَّا تظن. لقد نسيَت ببساطة أن تُخبرك. مع هذا بقيتَ تهتف لتلك الطفلة طوال هذه السنين وهي ابنة شخص آخر! فمن أين أتت كلُّ **تلك** الروح المبتهجة؟"

بحلول الآن أصبح المدير التنفيذي منزعجاً، ولكنَّه بات أكثر انفتاحاً على الفكرة. إنَّ ما أُريد أن يُدركه هو أنَّه مهما كانت الروح التي نملكها في داخلنا، روح المدرسة، روح الفريق، روح محضة، فمن الممكن الوصول إليها من خلال الخلق المتعمد. نحن مسؤولون عن هذا.

أسأله: "هل لديك كلب؟"

يُجيبني المدير التنفيذي: "نعم. إنَّه كلب ضئيل الحجم، إلَّا أنَّ عائلتنا تُحبّه".

تابعتُ: "حسناً، جيد. ماذا لو أنَّ كلبك الصغير سار في الشارع ورأيتَ الجيران يرمونه بالحجارة ؟".

يقول: "سوف يندم أولئك الجيران على ذلك".

أجيب: "حسناً. لديك شعور امتلاك جميل وقوي إزاء ذلك الكلب الصغير الذي يخصك. من أين أتى **ذلك** الشعور؟ لا علاقة لذلك بالمورِّثات، كما أتمنى. لا علاقة لذلك باللحم والدم".

حينها بدأ يفهم.

مؤخـراً سـألتُ صديقاً لي ما الـذي تعنيه كلمة امتلاك بالنسـبة إليه، وحصلتُ منه على إجابة سريعة فعلاً.

إنّ "فريـد نيب" حائز عـلى جائزة "إيمي" أربع مرات عن كونه كاتباً تلفزيونيـاً، وممثـلاً، وكاتب أغـاني، وكوميديـاً ينشر متعة جنـون الهوية البشريـة من خـلال دعابته وكتاباتـه. إلَّا أنَّ العمل الأكثـر إبداعاً الذي قام به، كان العمل على الاتجاه الذي تسـير فيه حياته الشخصية. في حين يقنع أغلب الناس بمهنة آمنة ضمن شيء متوقع، تبع "فريد" دائماً روحه داخل دوائر الكتابة والأداء غير التقليدية ودائمة التوسع. في كلِّ سنة تمرُّ يزيد امتلاكه لزمام الأمور في درب مهنته.

قال: "أن تمتلك شيئاً ما يعني أن تُعلن أنَّه ينتمي إليك. أن تُطالب به، وتجعلـه جزءاً ممَّا تُثمنه وتنـوي الدفاع عنه. من المُمكن أن يكون زواجاً، أو صداقـة، أو مهـارة، أو مغامرة، أو نجاحاً، أو خطأ. نسـتطيع امتلاك قيمنا من خلال الإعلان عنها. نسـتطيع امتلاك حياتنا بدلاً من التظاهر بأنَّها تخضع للقدر".

عندمـا نشرع في إدراك القـوة الموجودة في امتلاك الأشـياء ذهنياً، مـن خلال الاسـتحواذ الإبداعي الكامل عليها، سـوف تمتلك المزيد والمزيـد من المواقف والأشـياء، ولـن ترغب في التظاهر بـأنَّ حياتك تُنسـب إلى القدر. على ما يبدو هناك العديد من الظروف الخارجية في حياتـك ترجع إلى القدر، ولكن وإن كان؟ سـوف تعجز عن التفكير في ظرف لا تستطيع الاستمتاع به حالما تُقرر أن تجعل روحك تُطوِّقه.

مـا أن تمتلك طاقتك وروحك المتفردتين، حتى ترى الجانب الإيجابي من تولِّي المسـؤولية. لقد نالت المسـؤولية اسـماً سـيئاً، إذ نربطها بالذنب واللـوم. إلا أنَّ المسـؤولية هـي أمر مذهل، إن تـمَّ التفكير بها من خلال مسـتوى وعـي عـالٍ. إنَّ المسـؤولية هي أمـر فعّـال عندما يتـمّ التفكير فيهـا بمعناهـا الإيجابي. إنَّها **القـدرة** على اختيـار **اسـتجاباتنا**. إنَّها مهارة الاستجابة لدينا، "قدرتنا على الاستجابة".

عندما تتعلّم أن تتولى كامل المسؤولية في تحديد هدف ما، فستصل إليه في زمن قياسي. عندما تتعلم الإقرار التام بالمشـكلة، فلن تصمد المشكلة أمامك. إلَّا أنَّه وبسبب خوفنا الشديد من الجانب السلبي من المسؤولية، فإننا نغفل عن المتعة المحضة في تشجيع **زمن الاستجابة السريع**.

متعة الاستجابة السريعة

إنَّ التركيز المحض هو مفتاح الوصول إلى جميع الإنجازات الإنسانية العظيمـة. أمَّـا نقيضه، أي الانشـغال، فهو عدو الإنجاز بكلِّ أشـكاله. دوِّن هذه الفكرة لأنَّها قد تُغيّر حياتك:

الانشغال هو عدو الإنجاز بكلِّ أشكاله.

في أيِّ عمـل، يكـون الانشـغال هـو العدو. يصـحُّ الأمـر على طهو الطعام، ممارسة الحُبّ، القيادة، لعب الغولف، البستنة، رسم اللوحات، وكلِّ شيء.

إنَّ تـولي زمـام الأمـور هو أسـمى شـكل من أشـكال التركيـز: هو اسـتعدادك لجلـب كلِّ ما تسـتطيع إلى الموقـف. هو أن تعيـش اللحظة، وعندما تفعل ذلك، تستيقظ روحك كي تُشاركك المرح.

الكثيرمن الغرباء في الليل

بالأمس أخبرتني سيدة أنَّها كانت مستاءة للغاية، لأنَّها قضَت فترة ما بعد الظهر ومساء يوم الأحد وهي تلعب الورق مع صديقاتها في حين كانت ترغب بالفعل في أن تكون مع ابنتها.

سألتها: "لماذا لم تقولي **كلا** لصديقاتك؟"،

قالت: "لم أشأ جرح مشاعرهنّ، فقد طلبنَ مني الذهاب الأسبوع الماضي أيضاً، ولم أستطع القيام بذلك حينذاك لأنَّ عمتي كانت مريضة وكان عليَّ البقاء إلى جانبها".

"هل كنتِ راغبة في لعب الورق في عطلة نهاية الأسبوع الماضي؟"

"نعم، كنت، لأنَّ ابنتي كانت خارج المدينة"

"لماذا لم تفعلي ذلك؟"

"لأنَّ عمتي كانت مريضة، ولم يستطع أحد البقاء معها"

"لماذا؟"

"كان لدى زوجها رحلة للعب الغولف ولم يكن ليعود قبل اليوم التالي"

"لماذا لم تقولي كلا وحسب؟"

"لم أشأ جرح مشاعرها".

"إذن أنت هل أنت على استعداد للتضحية بعلاقتك مع ابنتك كي لا تضطري إلى قول كلا؟"

"لقد تمَّ تعليمي ألَّا أجرح مشاعر أحد أبداً. في الأمس وفي أثناء

العَشاء اتصل مُسوِّق عبر الهاتف فتركتُ المائدة وتحدثتُ إليه نصف ساعة لأنَّني عجزت عن إنهاء المكالمة معه. إلَّا أنَّني فيما بعد شعرتُ بالاستياء لأنَّ عائلتي تناولَت طعامها دوني، فيما كنتُ هناك أتحدّث مع غريب".

"هل اتصال المُسوِّق عبر الهاتف أكثر أهمية من عائلتك؟"

"بالطبع لا"

"إذن لماذا لم تقولي له ذلك ببساطة وتعودي إلى المائدة؟"

"لم أستطع أن أكون فظة. لم أستطع إنهاء المكالمة معه. لم أكن لأُغلق الخط مع أيٍّ كان. ليس هذا ما تربيّتُ عليه".

"إنَّك تُغلقين الخط على عائلتك! تغلقين الخط على أولئك المهمين بالنسبة إليك طوال الوقت. حاولي رؤية ذلك. حاولي البدء بقول كلا. طوال اليوم. كلا، كلا! استعيدي حياتك من جديد!".

كنتُ مُجرّد خرطوم مياه الحديقة

كانت حياتي الخاصة بلا اتجاه وفي فوضى مالية سنوات عدة. إنّ مشكلتي الرئيسية كانت الافتقار إلى امتلاك زمام الأمور. كنتُ منشغلاً على نحوٍ ممرض. كان هناك ألف أمر يحدث في حياتي دفعة واحدة. لم يكن لدي إلَّا قليل انضباط وتوجُّه "هما الأمر نفسه بحق"، فكنتُ أُبعثر أفكاري يمنة وشمالاً، وكان وعيي أشبه بخرطوم مياه الحديقة تمّ تثبيت فوهته على وضعية الرذاذ: لا تركيز، ولا قوة.

كنتُ أُفكّر في ألف شيء مختلف خلال اليوم الواحد. كانت عواطفي هي المسيطرة. كلَّما انتابني شعور ما، يمضي معه تفكيري! كنتُ الشخص

الأكثر قابلية للتشتت على الكوكب. كنت أتوزع ضمن خطوط رفيعة بشدة بحيث يُمكنك الرؤية من خلالي.

باتت حياتي مدمرة جرَّاء التفكير بألف أمر مختلف كلَّ يوم. كنتُ أشبه بالمليونير الذي أودع دولاراً واحداً في مليون بنك مختلف. إنَّ العيش بتلك الطريقة هي شكل من أشكال العيش على نحو غير منضبط للغاية بحيث يُمكن **لأيِّ شيء** لفت انتباهك، فلا تستطيع قول كلا لأيِّ شيء كان.

سمعتُ الكثير من الشكاوى مِن قِبل الأشخاص الذين أُدربهم وأعمل معهم يُقاسون النوع نفسه من الحياة المشتتة. كأنَّهم يحتضرون جرَّاء ألف مُشتت صغير، وينزفون من ألف جرح صغير. إنَّهم يفيدون عن حياة يُعانون فيها من الاستنزاف المستمر بسبب طلبات الأشخاص الآخرين، حياة لم يتعلّموا فيها قول كلمة كلا.

إنَّ قدرتك على ابتكار الشخص الذي تُريد أن تكونه سوف تعتمد على استعدادك لتطوير عضلة قليلة الاستخدام وهي "**عضلة كلا**". في حال عدم استخدامك لهذه العضلة البتة، فلن تخدمك في وقت الأزمات. سوف تكون أضعف من أن تعمل. سوف يسحبك أيَّ طلب يصدر من زميل عمل أو قريب بعيداً عن حياتك.

عليك أولاً أن تُمرِّن "عضلة نعم"

إنَّ مفتاح الوصول إلى تنمية "عضلة كلا" هو أن تُطوّر أولاً "عضلة نعم" لديك. إن رحتَ تقول نعم للأمور المهمة بالنسبة إليك أولاً، عندها ستزداد سهولة قول كلا لغير المُهمّ أكثر فأكثر.

إنَّ قائمة أهدافك وأولوياتك هي شكل من أشكال قول نعم لما هو مُهمّ بالنسبة إليك. عندما تُنمّي عادة اقتطاع وقت محدد للقيام بأمور تُحبها والتواجد مع الأشخاص الذين تُحبّهم، يُصبح من السهولة بمكان قول كلا لأولئك الذين يُحاولون أن يقتحموا عليك حياتك. إنَّ الحياة عبارة عن رقصة، فلا تقُم بتجاوز الرقصة.

في حال خططتَ لأسبوع سلفاً لاصطحاب ابنك لتناول وجبة الغداء ومشاهدة فيلم يوم السبت، فليس هناك أيُّ مشكلة على الإطلاق في قول كلا لشخصٍ يطلب منك المساعدة في نقل أثاثه. سوف تقول: "لقد قطعتُ وعداً لابني الصغير، ولا أستطيع أن أُخلف الوعد"، وسيتفهمك الناس.

يبدأ الجنون عندما لا يتمّ وضع أهداف، أو خطط، أو التزامات أبداً فيقوم أشخاص لا يهمُّونك بالاستحواذ على جلِّ وقتك، إذ لا تستطيع أن تقول لهم كلا فقط لأنَّك لم تقُل نعم لأيِّ شيء آخر.

إنَّ أعظم فائدة للتخطيط هي أنَّه يمنحك حياتك المتفردة لتعيشها. إنَّه يسمح لك أن تُجدد ذاتك باستمرار نحو القوة والتركيز، وهو يُعيد إليك زمام القيادة، ويسمح لك بالتركيز على الأكثر أهمية بالنسبة إليك، وبالتالي لن تتجوّل طوال الوقت وأنت تُغني أغنية إحدى مسرحيات "برودويه": "أنا مُجرّد فتاة لا تستطيع أن تقول كلا".

اِطرح على نفسك هذه الأسئلة: ما الأهداف الأكثر أهمية بالنسبة إليّ؟ ما مقدار الوقت الذي أُخصصه لها؟ مَن هم الأشخاص الأكثر أهمية بالنسبة إليّ؟ ما مقدار الوقت أمنحه لهم؟

إنَّنا نصبح ذاك الذي نمنحه لأفكارنا. يبدأ التجديد بخطة للتجديد. إنَّ التخطيط في حدّ ذاته هو الأولوية الأكثر أهمية بالنسبة إليك. خصص وقتاً يومياً للتفكير والتخطيط. سوف يبدو الأمر غريباً في بادئ الأمر، وكأنَّك لا "تفعل شيئاً" إلَّا أنَّك تفعل .سوف تبدأ بجني ثمار تتخطى ما كنتَ تتوقعه. إنَّ وقت التخطيط مفتوح وإبداعي للغاية، فلا تستطيع أن تتخيّل مُقدماً ما الذي ستكتشفه. ذلك هو السبب الذي يجعل معظم الناس لا تقوم به: الخوف من المجهول، ولكن سرعان ما ستكتشف أنّ المجهول إلى جانبك، وأنه لن يعمل ضدك، فهو يُوجد حيث يتطوّر ويزدهر كلّ شيء جيد.

الفصل الثامن

الموت داخل دائرة الراحة لديك

إنَّ دائرة الراحة هي مكان للاستراحة، وليس للعيش.

سقط "دوغ غرانت" من على سقالة كان يعمل فوقها وانتهى به الأمر في المستشفى مشلولاً من وسطه إلى الأسفل بصورة مؤقتة.

بعد وجوده في المستشفى عدة أيام، بدأت زيارات الممرضات والأطباء الاستشاريين له في محاولة لمساعدته على التعامل مع وضعه، محاولين مساعدته على التأقلم نفسياً.

أخبرني خلال استراحة في إحدى ندواتي: "بدأتُ أنزعج أكثر فأكثر من هؤلاء الناس، فما انفكوا يطلبون مني أن أتعلم كيفية **التعامل** مع كوني مشلولاً. كان ذلك آخر شيء أردته. كنتُ أعلم أنَّني كنتُ في حاجة إلى تركيز تفكيري بالكامل على ما أُريد وهو أن أمشي ثانية".

كان "دوغ" مقتنعاً أنَّه لو ركّز على ما يُريد بدلاً ممَّا لا يُريد، فسيجد وسيلة للحصول على ما يُريد "أخيراً كان عليَّ إخبارهم أنَّ الشخص التالي الذي سيُرسلونه ليُخبرني كيف "أتعامل مع" الشلل لديّ سوف يحظى بفرصة التعامل مع شلله هو".

لم ينهض "دوغ غرانت" ويمشِ من جديد وحسب، بل فاز كذلك بالميدالية الذهبية في بطولة العالم لرفع الأثقال.

قال: "بعد الحادث الذي تعرّضتُ له، جعلتُ الصحة واللياقة البدنية شغفي وهوسي".

لقد سيطر على وضعه "المأساوي"، وقام بتجديد نفسه باعتباره مالكاً زمام الأمور، فالمالكون يسمحون للجميع ولكلِّ شيء بأن يكون مُعلّماً لهم.

تسقط، فتتعلّم.

كان "دوغ غرانت" مؤخراً حاضراً في إحدى ندواتي من جديد، وخلال الاستراحة أتى ليُذكّرني بهذه القصة، لأنَّني قصَّرتُ في الإجابة على أسئلة أحد الحضور في الندوة. كان أحد الشباب قد سألني عن الفرق بين تفكير مالك زمام الأمور والضحية عندما يتعلق الأمر بالمعاناة من ألم حقيقي. كان "دوغ غرانت" يعرف شيئاً عن الألم.

وضّح "دوغ" قائلاً: "إن رحتَ تُركّز على الألم، ولم تُفكّر في شيء سوى الألم، فلن تصل إلى أيِّ مكان. عليك أن تقبل بالألم على ما هو

عليه، ثمَّ تُركّز تماماً على ما تُريد. فكلَّما ركزت أكثر على ما تُريد، سيُصبح الألم أقل أهمية بالنسبة إليك".

يُركّز مالكو زمام الأمور على ما يُريدون، فيما يُركّز الضحايا على ما يخشونه، ويُعدّ الموقفان ابتكاراً داخلياً خالصاً.

في الأيام التي تلت الحادثة التي تعرض لها، حاول الممرضون والاستشاريون تهدئة "دوغ غرانت" داخل دائرة الراحة. نفترض في مجتمعنا، أنَّ الراحة هي على الدوام الخير المُطلق. أثناء الأحاديث والمفاوضات نسمع عبارات من قبيل: "أُريد شيئاً بحيث يستطيع كلانا أن يكون مرتاحاً فيه"، وسيكون أمراً مُسلّماً به بالنسبة إلى الشخصين كليهما أن تكون الراحة قيمة مطلقة، ولكن هل هي كذلك؟

حتى الأميبا "الحيوان الأولي وحيد الخلية " يُفضّل التحدي

يتطلَّع الناس إلى التقاعد لأنَّهم يتخيّلون فيه راحة عظيمة، ولكن كلُّ ما يحصلون عليه في الغالب هو ازدياد الزيارات إلى عيادة الطبيب، زيادة الوصفات الطبية، أحياناً زيادة في الاكتئاب، وعلى الأغلب الموت المبكر. لا يرغب النظام البشري حقاً في الراحة، إنَّما يُريد التحدي، ويُريد المغامرة.

رُبّما نستطيع توسيع ذلك "النظام البشري" ليشمل **جميع الكائنات الحية**.

يُفيد "ستيوارت إيميري" عن تجربة مذهلة أُجريت على الأميبا في "كاليفورنيا". يكشف في كتابه **تحقيقات** Actualizations، كيف تمّ إعداد حوضين للأميبا لدراسة الشروط الأنسب للكائنات الحية النامية.

في أحـد الأحـواض، تـمَّ تأمـين الراحة القصـوى للأميبـا، وتمّ ضبط الحـرارة، الرطوبـة، مسـتويات المـاء، وشروط أُخرى باسـتمرار من أجل اليـسر التـام في العيـش والتكاثر. أمَّـا في الحوض الآخر، فقـد تمَّ تعريض الأميبـا إلى صدمات مزعجة، فحدثت تغيرات سريعة وعنيفة في مسـتوى السائل، مستويات الحرارة، البروتين، وكلِّ الظروف التي قد تخطر في بالها.

الأمر الذي أذهـل الباحثين تماماً هو أنَّ الأميبا الموجودة في الظروف الأكثـر صعوبة نمَت على نحـو أسرع وأقوى من تلك الموجودة في دائرة الراحة، فخَلَصوا إلى أنَّ الحصول على أشـياء مرتبة ومثالية للغاية يُمكن أن يتسـبب في اضمحلال وموت الكائنات الحية، في حين تُؤدي الشـدَّة والتحدي إلى القوة وبناء عنفوان الحياة.

رُبّـما يفسر هذا أيضاً لماذا تنخفض معـدلات الانتحار في أميركا دائماً خـلال أوقات الحرب، كما يُفسّر لماذا يكون معدل الانتحار في الدنمارك، حيث نمط الحياة المريح جداً المُدار حكومياً والمؤمَّن للجميع، هو الأعلى على مسـتوى العالم. ليس ثمَّة فارق كبير بين الموت ودائرة الراحة، ومن السهل اجتياز الخط الفاصل.

إنَّ الفارق بين الروتين والقبر هو بضع خطوات.

الفصل التاسع

طُعُم مميت ولعبة المبادلة

عندما كنتُ طفلاً، كان والدي مثالي الأعلى.

كان أحد رجال الأعمال الشباب الأكثر نجاحاً في جيله، بطل حرب في الحرب العالمية الثانية، وقد عاد إلى الوطن للشروع في مهنة جديدة في مجال الأعمال التجارية وعاش حياته على مستوى عال جداً من الطاقة.

لم يمضِ وقت طويل حتى أصبح رئيساً ومديراً تنفيذياً لعدد من الشركات الصناعية على امتداد الغرب الأوسط. وأصبح الشريك التجاري الأساسي لـ"وورن أفيس"، من "أفيس لتأجير السيارات".

عندما كنتُ فتياً، أذكر أنَّني كنتُ أسافر معه في طيارته الخاصة الصغيرة إلى إحدى شركاته في "بنسلفانيا" و"نيويورك" أو إلى أُخرى، وكنتُ أعتقد أنَّ هذا الرجل هو أعظم بطل في "أمريكا".

في الفـترات التـي لم يكـن فيها مشـغولاً بالسـفر عبر البلاد لتوسـيع أعمالـه، كان والـدي غالباً ما يعبر الشـارع لينضمّ إليّ أنـا وأصدقائي في لعبـة التقاط كرة السـلة، التـي كان في يفوز بها في أغلـب الأحيان. كان يلعب وكأنَّه يملك اللعبة.

اعتـاد أن يقول لي: "الرغبـة، الرغبة هي كلُّ شيء. إن كنت تملك ما يكفي منها، فستكون قادراً على القيام بأيِّ شيء تريده. إنَّني أضمن لك. أيَّ شيء".

اعتـاد والدي عـلى اصطحابي لمشـاهدة فريـق Detroit Lions وهم يلعبـون كرة القدم وكان يُشـير إلى قوة الرغبة في ميـدان كرة القدم. كان لاعبـه المفضـل هـو "دوك ووكـر"، والـذي كان "ووكـر" لاعب ظهير خلفي، ولكن عندما وجد فريق "ليونز" نفسه في موقف دفاعي صعب، تحتم عليهم إدخال "دوك ووكر" إلى قلب الملعب. كان "ووكر" صغيراً، إلَّا أنَّ شـغفه بالدفـاع عوَّض عن ذلك. كان "ووكـر" معرقلاً لا يعرف الخوف، وبدا أنَّه يعرف دائماً إلى أين تذهب اللعبة.

أحـبَ والـدي أن يُريني "دوك ووكـر"، وعرفتُ أنَّني كنتُ أشـاهد لاعبـاً يلعـب بالطريقة ذاتها التي يحيـا والدي حياته وفقهـا. كان يلعب والرغبة تعتمر في صدره.

ثمَّ طرأ أمر ما على حياة والدي.

مَـن يعلم كيف تحدث هذه الأمور؟ هل للأمر علاقة بالألفي إعلان التـي يراها كلُّ أمريكي ويسـمعها كلَّ يوم حـول الرغبة في الراحة؟ هل من الممكن أن يكون الأمر عميقاً في ثقافتنا إلى درجة تجعلنا متأكدين من "أنَّنا نستحق استراحة اليوم"؟

أصبحتُ مقتنعاً الآن أنَّ الصوت الذي يهمس لنا: "عِش حياة الراحة"، هو صوت الشر. أستطيع تذكّر صوت مادونا المغري في إحدى أغنياتها وهي تهمس: "فلنفقد وعينا، حبيبي". إنَّها حقيقة مُرة أن يكون ممكناً أن يكون مالكو الروح الإنسانية عرضة أحياناً للإغراء. رُبّما يخسرها المالكون تماماً. انظر إلى "ألفيس"، وأنظر إلى "مارلون براندو"، الذين تحولوا من مالكين كليِّين لزمام الأمور في بداية حياتهم، إلى ضحايا للنهم والراحة، لقد انتفخوا مثل كرة مطاطية ليبلغوا حجم عربات موكب عيد الشكر، إلى النقيض المشوه لما اعتادوا أن يكونوا عليه. لقد تحولوا من مالك زمام الأمور إلى الضحية بسرعة هائلة.

تقاعد والدي مبكراً. كان صاحب ملايين في الأربعينيات من عمره حين قرر أن يتراجع ويأخذ الأمور ببساطة ويستمتع بالحياة، ويشرب حتى الموت.

كانت متعته الحقيقية خلال العشرين سنة الأخيرة من العيش "المريح" تكمن في تذكّر الماضي. كانت قصصه تستعيد أيام المجد العامرة بالصعوبات والمغامرة. عندما كان يخبرني قصصاً عن حياته، كانت تدور دائماً حول الأمور التي مثلت أكبر التحديات بالنسبة إليه.

أحببتُ والدي كثيراً، وما زلتُ أُكنُّ له الحُبّ حين أُفكّر فيه. إنّ مراقبته وهو يموت بسبب الراحة كان شبيهاً بمراقبة قدوتي الأخرى "إلفيس بريسلي"، حين كنت فتى وهو يفعل الأمر ذاته. إنَّني لا ألوم أيَّ منهما. أبجِّلهما، وأتعهد لنفسي ألا أحذو حذوهما. "في الواقع، **حاولتُ** سابقاً إتباعهما وكاد الأمر يقتلني". بطريقتهما الخاصة، فقد أظهرا لنا السبيل إلى الدائرة، وفي استطاعتنا أن نستفيد من مسيرة حياتهما كدروس، أو لا نستفيد.

إنَّ محاولاتي للانغماس في الراحة في مراحل مبكرة من حياتي علمتني أمـراً كنـتُ محظوظاً أن أعيش فترة كافية كي أتعلَّمـه: في البداية يبدو كما لو أنَّ الكحول والمخدرات يمنحان المزيد من الحياة، درب **بلا عناء** نحو الروح، ويبدو أنَّهما يُوسّـعان الوعي المكتئب ليُصبح شـيئاً أرحب وأكثر حرية. إلَّا أنَّه مَحْض دجلٍ كيميائي من البداية، وهو كذبة خطيرة.

إنَّ الإدمـان طعـم مميـت ولعبـة مبادلة، لأنَّـه سرعان مـا يتحتم على المدمن اسـتخدام المادة فقط ليشـعر كما كان يشـعر قبل أن يُصبح مدمناً. إنَّه يحتاج المادة الآن فقط كي يشـعر أنَّه في حال طبيعية، ويشـعر فقط كما لـو أنَّه يقضي يوماً متوسـط السـوء لشـخصٍ غير مدمن. يجـب أن يبلغ المدمن حداً عالياً ويتعاطى على نحو مكثف فقط ليشـعر أنَّه على المعدل! كان الأمر قد بدا في بدايته أشبه بطريق مختصر رائع نحو الروح.

من شـأن هذا كلِّه أن يُثبت أنّ المواد الكيميائية تُولّد روحاً مزيفة. ليسـت هذه الـروح الحقيقية، ولأنَّهـا مزيفة، فهي تنقلـب علينا. إنَّها تعمـل مثل أيِّ شيء سـبق وأن حاولنا الحصول عليـه بسرعة ودون مجهود.

كُن غنياً بسرعة. تعاطَ وانتشِ. كُن محظوظاً.

هنـاك مبـدأ كوني جوهري في الحياة يُريدنا دائماً أن نُدرك أنَّ السـعي في حدّ ذاته هو أمر مُهمّ، ورائع حتى. ذاك السعي في حدّ ذاته هو حظ سعيد، ومحاولة تجنبه كيميائياً سوف تأتي بنتائج عكسية وعلى نحو مُريع للغاية.

لاحِـظ بنفسـك الموضـوع الذي يتحدّث عنـه الناس عندمـا تتوهَّج أعينهم سـعادة. يكاد يكون السـبب دائماً هو التغلب على مصيبة أو تحدٍّ

ما، أول سباق ماراثون لشخصٍ ما، أول خطاب يُلقيه أحدهم أمام شركته أو شركتها، مباراة كرة قدم عظيمة بالنسبة إلى أحدهم، ولادة متعسرة لمولود. دائماً ما يكون أمراً تطلّب السعي والشجاعة. من الممتع الاستمرار في تقفي أثر ما يُثير حماسة الناس.

لاحِظ كذلك أنه لا أحد يتحدّث كثيراً عن الراحة. لو تسنى لي تأليف كتاب تحت اسم "**لحظات رائعة من الراحة الإنسانية**"، أعتقد بأنَّ أحداً لن يُقدم على شرائه ما لم يعتقد هو أو هي أنّ الكتاب فكاهي، والذي لا ريب في أنَّه سيكون كذلك.

وأنت على فراش الموت، لن تتمنى لو أنَّك كنتَ مرتاحاً أكثر، أو أنَّك عثرت حتى على حيّز متعة أسهل، وأكثر سلاسة تختبئ فيه. ستتمنى لو أنكَّ غامرتَ أكثر، وألو رفعتَ صوتك أكثر، وألو جرّبتَ بعض الأمور، وألو قمتَ بتجديد نفسك مرة أُخرى إضافية.

الفصل العاشر

اسلك ذاك الطريق
مِنَ الخوف إلى العمل

إنَّ الضحايا مولعون بالقول إنَّنا نفتقر إلى الأبطال اليوم، ولكنَّهم لـو تنحَّـوا جانباً، لـرأوا الصـورة الأكبر: نحـن فعليـاً، **لا نملك إلا** أبطالاً.

يُعرض على كلِّ شـخص رحلة بطل ليعيشها، فقد بات الناس، أكثر مـن أيِّ وقت مـضى في تاريخ العالم على الإطلاق، أكثـر وعياً لرحلاتهم الفرديـة. أكثـر من أيِّ وقت مـضى، يشرع الناس في تولّي المسـؤولية عن حكمتهـم ومغامرتهـم المتفـردة. خُـذ في عين الاعتبـار الشـعبية الرائعة المتواصلة لفيلم "الساحر أوز".

تستمرُّ سلسلة كتب "أوز" للكاتب "فرانك إل بوم"، والتي التهمتها في صغري، في جذب الناس لأنَّ هذه الكتب هي عبارة عن صورة مجازية للرحلـة التي نُحاول جميعاً قصْدها. تبدأ الرحلة من الاعتماد المُطلق على

أنـاس آخرين "مـن الرحم" إلى اسـتقلال مدهش عن الآخرين، يتسـم باتحاد متنام مع الروح التي في الداخل .

لماذا تسـتمرُّ الكثير من العائلات في اسـتئجار فيلم الفيديو "الساحر أوز، بينما تتوفّر الكثير من الأفلام المُشوِّقة الأُخرى؟

إنَّنا ذاهبون لرؤية الساحر

تُجسّـد الرحلـة في Yellow Brick Road، رحلـة كلٍّ واحـد منا في الحيـاة. يقضي أغلبنا الكثير من السـنوات باحثين عن السـحرة الذين سـوف **يمنحونا** الحكمة التي نحتاج، الشـجاعة التي نحتاج، والقلب الـذي نحتـاج كي نُتابع المسـير. في الفيلـم ، يخبر السـاحرُ "دوروثي" وأصدقاءهـا، أنَّ تلك الأمور كانت في حوزتهم على طول الطريق، في داخلهم. لم يمنح الساحر رجل الصفيح شيئاً لم يكن يملكه من قبل.

تبدأ رحلتنا الشـخصية المتفردة داخل الرحـم، حيث نكون اتِكاليين تماماً، ويحدث الاندفاع الأول من الاسـتقلال عندما ننفصل عن جسـم أمنا ونُصبح مستقلين عنها جسدياً وحرفياً.

يحـدث الاندفاع الثـاني في الرحلة عندما نُغـادر المنزل ونخرج إلى العالم من أجل كسـب العيش بأنفسـنا. بالنسبة إلى العديد من الناس، يكـون هـذا الجـزء في الرحلة نحو الاسـتقلال مخيفـاً إلى درجـة أنَّهم يحاولـون العودة. بالنسـبة إلى البعض، تتّخذ "العودة" شـكل العثور عـلى رفيق يُمكـن الاعتماد عليه تمامـاً من الناحية العاطفية، شـخص يُمثِّـل بديـلاً عن أحد الوالديـن. لا يُجدي الأمر نفعـاً على الإطلاق، لأنَّه ما من بشرٍ قادر على توفير خدمة كهذه.

إلا أننا لو تسنى لنا أن نرى بوضوح عدم احتياجنا حقاً إلى هذا النوع من الاعتماد، وأنَّ هناك المزيد والمزيد من الاندفاعات على طريق الرحلة إلى الاستقلال، فسنُواصل المسير. سوف نُتابع الرحلة، مجددين أنفسنا من أجل متعة التجدد الخالصة على طول الطريق.

إنَّ الإلمام بكيفية السباحة أو قيادة الدراجة لا يُمكن تمريره، أو تدريسه في ندوة، بل يتحتم اكتشافه من قِبل الفرد على نحو شخصي شديد العمق. يصحُّ الأمر ذاته على الحكمة من البقاء في الرحلة.

وجدتُ مكاناً جديداً أقطنه

في بعض الأحيان نقوم باندفاع مدهش باكراً في الرحلة نحو الاستقلال ولا نُدرك حتى ما أقدمنا عليه. إن ألقينا نظرة على حياة "إلفيس بريسلي"، ترى في بدايات ظهوره على التلفاز استقلالاً وشجاعة مبهجين، سحرا العالم بأسره. لم يسبق لرجل أبيض أن غنّى بهذا القدر من الطاقة والشغف، ولم يسبق قط لرجل أبيض أن حرر روحه على خشبة المسرح بهذا القدر من الاسترسال. "لقد حاول "أل جولسون"، ولكنَّه شعر أنَّ عليه أن يظهر في زيّ شخص أمريكي من أصول أفريقية كي يكون مقنعاً".

قبل "إلفيس"، بدا الرجال البيض الذين غنوا على المسرح أشبه بشخصية الرسوم المتحركة "كلاتش كارغو"، بأفواههم المتحركة بخلاف أجسامهم الخاملة، فما كانت أصواتهم المتحفظة لتُذيب قلباً جليدياً.

أذكر كم كنتُ مذهولاً في الثالثة عشر من عمري، وأنا جالس أمام التلفاز في البيت في "بيرمنغهام- ميتشيغان" الهادئة بحكم موقعها في

الضواحـي، أُشـاهد "إلفيس بريسـلي" في عروض "تومـي دورسي" و"إد سـوليفان". هل يُمكنك حقاً أن تشـعر بذلك وتُغني بهذا القدر من الحرية والفرح؟ كيف يُمكن لأحدٍ أن يجرؤ ويُغني بهذا القدر من الاتساع والقوة وهو يبتسـم كعصفور الكنار الذي أكل القـط؟ لقد أضحت الحياة زاخرة بإمكانيات جديدة لم أحلم بها إطلاقاً، مَن يستطيع أن يكون كذلك؟

لم يسـبق لي أبداً أن رأيتُ نفساً تجددت تماماً مثل هذه، يا له من مالك للروح. لقد امتلـك "إلفيس" الأغاني وامتلك الجمهور، وامتزج صوته بفرح خشن وهو يُحلِّق عالياً عبر طبقات الجو. لقد كشف عيوب الكون. إنّ كلمة "الكون" universe تعني حرفياً "أغنية واحدة"، وبالنسبة إليّ، كان "إلفيس" يُغنيها.

إلا أنه سرعان ما بدأَت الروح لدى "إلفيس" تخبو، لأنَّه لم يفهم تماماً مـا كان لديه. حاله حال العديد من النجوم الآخرين، بحثَ عن الطرق المختصرة لإتمام الرحلة من خلال المواد الكيميائية.

تضـع المخدرات والكحول قناع الشـجاعة والـروح، ويعتقد الذين يتعاطونها أنّ المخدرات تُحافظ على مسـار الرحلة إلى الاستقلال، بسبب الوهم المؤقت الذي تمنحه.

إلَّا أنَّ المخـدرات والكحول تنقلب عـلى متعاطيها وتعكس في واقع الأمـر مسـار الرحلـة. إنَّها تُحاكي الـروح الإنسـانية وتُقلدهـا: إنَّها مثل أولئك الذين ينتحلون شخصية "إلفيس"، فهي تنتحل شخصية الروح، وتمنحنا شـجاعة مزيفة و"أرواحـاً" لمدة قصيرة، ولكنَّها سرعان ما تخلق اعتـماداً جديداً مميتاً، وهذا النوع من الاعتماد هـو تماماً الذي اعتقدنا أنَّنا

كنـا نقوم بالرحلة بعيداً عنـه. لقد كان مُجرّد وهم، وبالنسـبة إلى البعض يكون الأمر مُهلكاً.

بدأ "إلفيس" حياته من خلال الروح، واقتحم بوابة المجد. لقد اعتقد الناس أنَّه يمتلك شـخصية غريبة الأطوار لأنَّه لم يكن لديه شـخصية. لم يكن هناك بينه والموسيقى شخص مُختَلَق، ولم يكن هناك سوى الموسيقى تغني من خلال صورته الإنسانية. لا تزال أغانيه الأولى فريدة من نوعها من حيث الطاقة الخام ومدى الصوت، ولكن عندما عاد من الجيش إلى الديـار، كانت أمه العزيـزة قد تُوفيَت، فخَفَتت روحـه الداخلية، واتخذ قراراً غير واعٍ بالعودة في الرحلة إلى الوراء، ولم تكن رؤيته حسنة. يشعر الآن الذيـن أَلهمهم منا بالإحراج لدى رؤية أفلامه البليدة، والمصطنَعة، وسـماع صوته وهو يغلُظ ويتشـنج جرَّاء إسـاءة تناول العقاقير وشطائر زبدة الفستق والموز المقلية.

أين اختفى جميع الأبطال؟

كان "إلفيـس" مـن أوائـل الأبطـال في حياتي لأنَّه جعل الاسـتقلال الخام أمراً مرئياً بالنسـبة إليّ. لقد جسَّـد **الروح** بالنسـبة إلى جيلِ "اِمكث في البيـت"، وجمهـور المسلسـل الطويـل "أوزي وهاريـت" المكبوتـين والجالسـين دون عمـل في الضواحي خلال سـنوات حكـم "آيزنهور". "حتى "ليتل ريكي" كان قد استلهم "إلفيس" في تجديده لذاته".

يدَّعي الضحايا أنَّه لم يعد لدينا أبطال، إلا أنَّ ذلك ليس صحيحاً. لو أنَّنـا فتحنـا أعيننا، لرأينا أبطالاً أكثر من ذي قبل، أولهم ذاك تراه كلَّ يوم في المرآة.

يتـوق الضحايا إلى الأبطـال القدامى أمثال "بيبي راث" و"جون اف كينيدي"، ولكنَّهم لم يكونوا أبطالاً أعظم من أبطال اليوم، إنَّها استفادوا وحسـب من الإعلام الذي جعلهم قصة تُروى، ثمّ أشاح عنهم بوجهه عندما ثملوا بشدة أو لاحقوا النساء. إنّ قول "بيبي راث" هو بطلي أشبه بقول أنَّ "بابا نويل" هو بطلي.

هناك شـخص وحيد اسـتمتعتُ بكونـه مُلهماً بالنسـبة إليّ هو الممثلة الراحلـة "جيسـيكا تانـدي"، ولم تتوقـف عن الرحلة أبـداً. حتى خلال الثمانينيَّات من عمرها، ما انفكّت تزدهر في اسـتقلالها وروحها المزهرة. على عكس العديد من الناس الذين يستخدمون عملية الشيخوخة كعذر للإشـفاق على الذات كي يتجنبوا السعي، كانت تُجدد نفسها باستمرار، وتتجدد على الدوام.

حتى خـلال عروض أدائهـا الأخيرة على الشاشـة في Driving Miss Daisy و Nobody's Fool أظهـرت للعـالم كـم نسـتطيع أن نكون مدهشـين نحن البشر. لم تكن الرحلة بالنسـبة إلى "جيسـيكا تانـدي"، قد انتهت بعد. تسـتطيع أن ترى الالتـزام في عملها، وإن شـاهدتَ Driving Miss Daisy و Nobody's Fool، تستطيع أن تُجيب بنفسـك على سـؤال عـمَّا إذا كان عليكَ أن تكبر في السـنّ يوماً.

تتبَّع مسار رحلتك الروحية المتفردة. كن واعياً لها، وفكِّر فيها غالب الوقت. اِجعلها عظيمة بالنسـبة إليك، واجعلها جميلة. إنَّها ليست هناك لإخافتك، وإنَّما لإثارة حماستك.

اِعـرف في أيِّ اتجاه تمـضي في رحلتك طوال الوقـت. هل يمضي بك القرار الذي أنت على وشـك اتخاذه نحو الاسـتقلال أم بعيداً عنه؟ "إنّ التناقض هو أن تُصبح أكثر استقلالاً من الناحية العاطفية، عندما تُصبح أكثـر وعياً باتصالك الروحـاني مع جميع الموجودات الحيـة". أيُّ طريق تُريـد حقاً أن تسـلكه؟ إنَّ طريق العودة إلى الإتكاليـة والعمل الصبياني هو الطريق الأكثر ارتياداً للسفر، إلا أنّك لن ترغب في أن تسلكه عندما تُدرك إلى أين يُؤدي.

عندما تكون واعِياً لرحلتكَ، تستطيع إسقاط جميع الأعذار القديمة، وتسـتطيع الكـفَّ عن اتخاذ "التقدّم في السـن" ذريعـة لتقليص مجهودك ونشـاطاتك. تسـتطيع أن تخطو بالأمور إلى الأمام، وتسـتطيع أن تُحدِث تسـارعاً، وتستطيع الإمساك بمفاتيح السيطرة على نظام طاقتك المتفرد. لم لا؟ لقـد فعلتَها عندما كنتَ طفلاً، فقـط اِفعلها ثانية، ولكن هذه المرة بوعي وحكمة. سوف ترى حياتك الجديدة في طاقتك، وسترى في نهاية المطاف أنَّ التجديد موجود من أجل المتعة الخالصة المرافقة له.

الفصل الحادي عشر

الجمال الخاطف للحماسة

لفترة طويلة بقيت الحماسة محرجة في مجتمعنا، إذ طالما حاولنا إخفاءها. كان "هدوء الأعصاب" مقبولاً، في حين لم تكن الحماسة كذلك.

إليكم مثال: أراد "جيه لينو" في الأصل، كتابة قصة حياته كما حدثَت بالفعل. كان يودُّ أن يُخبرنا كم كان متحمساً حيال كونه نجماً وممثلاً كوميدياً بارزاً، وعن الحافز والهدف في حياته. أراد أن يُخبر العالم أنَّه بإمكان أيٍّ منا أن يكون له نسخته أو نسختها الخاصة، وأراد أن يربط نجاحه بالعمل الجاد والمُلِح والمركَّز والهادف.

كان "جيه لينو" متحمساً جداً بشأن قوة الصيغة التي أوجدها للنجاح إلى درجة أنَّه أراد أن يُسمّي سيرة حياته "**سوف يركض الكلب الجيد حتى تنقطع أنفاسه**".

إلا أنّ العقول المنغلقة سادت وغلبَت ثقافة الزمن الراهن. كان هناك قدر كبير من الحماسة الخام في العنوان "**سوف يركض الكلب الجيد حتى تنقطع أنفاسه**"، ولذلك أقنعوه بتسمية كتابه "**ذقني تشقُّ الطريق**". كان لدى "جيه" مظهر غريب، وذقن كبيرة للغاية، وفي عصرنا هذا تعتبر السخرية من عيب خلقي "أكثر جاذبية" من الإشادة بالشغف تجاه النجاح والسعي نحو العظمة.

بالتالي لم يتسنَّ لـ "جيه" إخبارنا عن السر الحقيقي "غير الجذاب" لنجاحه، وهو أنَّ شيئاً سحرياً يحدث عندما يكون المرء عازماً على ما يُريد. بدلاً من ذلك، قدَّم سيرة ذاتية خجولة ومبتذلة وناكرة للذات تغصُّ بقصص لطيفة أظهرته في مظهر المهلهل والمتواضع، من أجل المرح. لم يكن ذاك "جيه لينو" **الحقيقي**، بل انكمش في سيرة ذاتية ضحلة لأنَّ العمل المُركّز الهادف لم يكن صائباً من الناحية السياسية. يظنُّ الناس أنّه ليس ثمَّة سبب لهذا القدر من الشغف بالعمل فيما عدا الجشع والأنا المزيفة، ولهذا السبب من الأفضل دائماً أن تُقلل منه. إنَّك لا ترغب في إحراج نفسك.

لقد كان نجاح "لينو" على الرغم من ذلك، هو عبارة عن تكريم لتركيزه. نُحبّ من طَرفٍ خفي طريقته في تحقيق ذلك. لقد بدأنا نفقد صبرنا على الحياة المبعثرة والمتخيرة الناتجة عن دعوات واسعة للراحة والسهولة. نحن متعبون من فرشاة الأسنان الكهربائية والهاتف الجوال واسع الانتشار، وقد بدأت الثقافة الشعبية في إظهار ذلك: قبل أيام رأيتُ ملصقاً على ممتص الصدمات على أحد السيارات فحواه: "تمسّك وانطلق!"

أعتقد أنّ الناس تعبت كذلك من هذا الاعتبار السياسي الذي يقول: إنّ العمل الجاد هو طمع، وإنَّ حماسة المرء تجاه مهنته ليست سوى "أنا مزيفة". أعتقد إنَّنا نتوق خفية إلى الحماسة، وهذا هو السبب في أنَّ الحماسة حاضرة في عملية تحقيق النجاح بعد الفشل.

أقبل الناس على مشاهدة أفلام مثل "جيري ماغواير"، لأنَّه عندما قفز الممثل "كوبا غودينغ ـ جي آر" صارخاً: "أرني المال! أرني المال!" كان يُجسّد الحماسة الخام، ولقد أحببناه سراً. السبب في أنّ تلك العبارة أصبحت شعبية على نحوٍ مزعج للغاية هو أنّ أحدهم أظهر حماسة خالية من الإحراج إزاء أمر عادة ما نكون "هادئي الأعصاب" حياله: أي المال.

في فيلم "**عرس صديقتي العزيزية**" للممثلة "جوليا روبرتس"، يبدأ جميع الأشخاص الجالسين إلى إحدى الطاولات بغناء أغنية "أتلو صلاة بسيطة لأجلك" بحماسة جعلَت جملة الحاضرين منبهرين. اغرورقَت عيون البعض منا في مسرح المشاهدة بالدموع.

في الرائعة الفنية الجذلة "**ذاك الأمر الذي تفعله**" للممثل "توم هانكس"، يحدث المشهد فائق التأثير عندما يسمع الأولاد الذين شكلوا فرقة روك أغنيتهم على المذياع لأول مرة. إنَّ انفعالهم الذي لا يُمكن كبحه، وجريهم عبر الشوارع والمتاجر، صراخهم ورقصهم فرحاً، يجعل الفيلم بأكمله عظيماً.

كانت شخصية "ليوناردو دي كابريو" في فيلم "تايتانيك" تجسيداً إنسانياً لمفهوم الحماسة، فقد تخطّى حبه للحياة حدود الخطر والموت في حد ذاته، وأحدث تحولاً في الحيوات. كان هو السر في فيلم "تايتانيك"

الذي جعل الموسيقى جميلة وسَمَى بمشاعر العالم بأسره. إنَّنا نُحبّ رؤية البرهان على أنَّ القلب سوف يمضي قُدماً.

إنَّ الحماسة هي شغفنا السري.

لا يستمع الناس إلى "ديك فيتال" بسبب ما يعرفه عن كرة السلة في الجامعات، بل لمدى الحماسة التي يشعر بها حيالها.

إنَّنا نخرج من منازلنا قاصدين دور السينما لنرى الأمر الذي نحن في أشد الافتقار إليه في حياتنا، وهو الحماسة. في فيلم "**المحطة الأخيرة**" يُلهم "توم هانكس" الجميع باستمتاعه البريء بالحياة.

لاحظ أنَّ أبرز مشاهد الأفلام وأكثرها إثارة للمشاعر خلال السنوات الأخيرة تشتمل جميعها تقريباً على أشخاص ينبذون شخصياتهم ويُعبّرون عن الروح النقية. إنَّنا ندفع مالاً وفيراً لمشاهدة ذلك، لأنَّه بالضبط ما نعلم أنَّنا نحتاج المزيد منه في حياتنا الخاصة.

إنَّ هذه الحماسة تجاه الحياة هي ما كان الشاعر الويلزي "ديلان توماس" يحُثُّ والده المحتضر على إيجادها عندما قال: "لا تذهب بهدوء إلى تلك الليلة الجميلة، بل اِغضَب وانفعل حيال فناء النور".

إنَّ أصل كلمة الحماسة enthusiasm يوناني وهو "en theos"، وهي بمعنى "**الإله في الداخل**". إنَّ الاتصال بذاك الجزء منا هو التجربة الأفضل التي نعرف.

تعزيز صوت "أجل!"

سوف تبقى مشاعر الحماس لديك دائماً نتاج سعي داخلي قمتَ به، سواء كنتَ واعياً لهذا السعي أم لا. إنَّه نتيجة الأمر الذي

خلقتـه من خلال إيماءة وحركة، حتى وإن كانت الحركة في الروح وحسب.

إنَّ شـعور "أجـل!" الذي ينتابك عندما تتحمّـس هو نتيجة الصعود إلى مسـتوى أعلى من الخيال والروح، ومعرفة أنَّك أوصلت نفسـك إلى هنـاك، مثل فراشـة تشـقُّ طريقها خـارج شرنقتها، مثـل "روكي" وهو يجـري في شـوارع "فيلادلفيا" في الصبـاح الباكر الممطـر. لقد أصبحَت الفكرة من موسـيقى فيلـم "روكي" والتي لا تنفـك تطاردنا، جزءاً من تاريخنا الوطني لأنَّها كانت تدور حول موضوع السعي. لم يتمحور فيلم "روكـي" حـول الفوز، حتـى أنَّ "روكي" لم يفُز بأيٍّ مـن مبارزته، وإنَّما تمحور حول أمر أشد إلهاماً من ذلك.

إنّ معرفـة الطريـق إلى روحـك هـي ثلاثـة أربـاع المعركـة: رؤيتها، معرفتها، إدراكها، والبقاء يقظاً لها.

في حيـاتي الخاصـة، واجهـتُ الكثـير مـن المشـكلات في بدايـة خروجي من تفكير الضحية والدخول في تفكير مالك زمام الأمور، فقـط لأنَّنـي لم أرَ حجم قـدرتي على القيـام بذلك. لقـد خلتُ نفسي عالقـاً. كان الـشَّرَك لطيفاً، إلا أنَّه ما زال يعطي شـعور التقييد. تردد من داخل الشَّرَك صوت الضحية الناعم: "حسـناً، ما الذي يسـعني فعله؟ لا شيء أفعله"، ولكن كان دائماً هناك الكثير لأفعله، إلا أنَّني لم أره، هذا كلُّ ما في الأمر.

مـن أجـل أن تُثبت لنفسـك أنَّ هناك دائـماً شيء تسـتطيع أن تفعله، حاول القيـام بهذه التجربة: خُذ ورقة فارغة مسـطَّرة. في أعلاها، أدرج إحـدى المشـكلات التـي تواجهـك حالياً، موقـف تتمنى لـو لم يحدث،

وضع محبط تُفكّر فيه كثيراً إلا أنَّك لا تعلم ما الذي تستطيع فعله حياله. أنا على وشك أن أُريك أنَّ روحكَ تعلم.

الآن، أسفل المشكلة تماماً اِكتُب هذه الجملة: "خمسة أمور بسيطة أستطيع فعلها اليوم حيال هذه". ثمَّ رقِّم من 1 إلى 5 على الصفحة، وافصِل بين كلٍّ منها بفراغ من أجل تدوين أفكارك. إيّاك أن تنهض قبل أن تُدوِّن الأمور الخمسة. أرغِم نفسك على كتابة شيء ما.

عندما تفرغ من كتابة الأمور الخمسة، أبقِ الورقة معك أثناء يومك ولا تخلد إلى فراشك حتى تكون الأشياء الخمسة قد تمَّت. تذكّر: إنَّها أمور بسيطة تستطيع القيام بها.

عندما تفرغ من ذلك، سوف تتفاجأ من كيفية تغييرك لطبيعة مشكلتك. في العديد من الحالات، تكون قد حللتها تماماً. في حالات أُخرى، سوف تُدرك في قرارة ذهنك أنَّها لم تعُد مشكلة، وإنَّما أصبحَت **مشروعاً** جديداً، وعملاً قيد الإنجاز.

قُم بعمل هذا عدة مرات وستبدأ في رؤية ما كان "توماس جيفرسون" يرمي إليه حين قال: "كلّما عملتَ أكثر، زادت قدرتك على العمل".

لمَ ذلك؟ لأنَّكَ قمت بتجديد نفسك من ضحية إلى مالك لزمام الأمور. لقد كنتَ الضحية للمشكلة العصيبة، الضبابية، والعنيدة، ثمّ أصبحتّ المالك لمشروع خلقته بنفسك. عندما أدرجت قائمة الأمور الخمسة البسيطة التي تستطيع فعلها، حوّلتها إلى مُلكيتك الفكرية الخاصة.

الفصل الثاني عشر

قررتُ الكفَّ عن كوني ضعيفاً

أذكر مرة ليست ببعيدة كثيراً، عندما أصبحت ذاتي المتجددة ضعيفة دون لزوم. استطاع مدربي إدراك ذلك، في حين عجزتُ أنا.

كان لدى مدربي ومرشدي "ستيف هارديسون" ميل إلى التعامل معي على نحو غير خطي عندما تصوّرتُ نفسي على نحو متعمد ضعيفاً ومحدود القدرة.

منذ عدة سنواتٍ مضت، كان قد أدرك العشرة في المئة لدي التي كانت تستحقُّ الإنقاذ، وأراني كيف أجعل ذاك الجزء يشملني كلياً. لقد علَّمَني التجديد.

لم يكن لدى أحد ممَّن أعرف سجل حافل في مجال الاستشارة كالذي لدى "هارديسون"، ولا أحد ممَّن أعرف يُضفي ذاك القدر من الذكاء العاطفي على التدريب كما يفعل هو. يعثر "هارديسون"

على أفضل ما في الشـخص، ثمَّ يتعامل معه كما لو أنَّه أو أنَّها فقط ذاك الجانب الأفضل. سرعان مـا ينمو الجانب الأفضل، ويتداعى الباقي، ويموت نتيجة التجاهل.

وضع **ستيف** في بيته اقتباساً عن "ناثانيل براندن" في إطار وعلَّقه في مكان واضح وكان فحواه:

"إنَّني على قناعة بأنَّ أحد الأمور الأكثر نفعاً التي نستطيع فعلها للناس هي رفض الاقتناع برؤيتهم غير الملائمة والمحصورة بمحدوديتهم".

بعد نجاح أول جولة لي بمفردي كمُحاوِر جمهوري والتي استمرت سـنتين، طلبتُ من "سـتيف هارديسـون" أن يُسـاعدني في الانضمام إلى إحـدى أهمّ منظـمات التدريـب في شركات البلد. كان لديّ شـعور أنَّ الشركـة قد تسـتفيد مـن إلحاقي بـكادر المتحدثـين والمستشـارين، وأنا بـدوري حتى سـوف أسـتفيد أكثر مـن العمل عن قرب مـع عملائهم الذين يندرجون ضمن القائمة السنوية لأفضل خمسمئة شركة أمريكية، إلَّا أنَّ مفاوضات الانضمام إلى الشركة كانت تجري على نحو بطيء.

لم يكن "هاريدسون" راضياً عن الطريقة التي تقدّمتُ بها إلى الشركة، وأيقن أنَّ إحساسي الجيد إزاء كوني مُحاوراً أمام الجمهور كان أقوى بكثير ممَّا صرّحتُ به. لقد اعتقد "هارديسون" أنَّني كنتُ محدوداً على نحو غير ملائم فيما يخصُّ ثقتي بنفسي واحترامي لذاتي.

سـألني: "لمـاذا لا يُمكنكَ أن تـشرح لهم مَن تكون بأسـلوب قوي؟ لمـاذا لا تدعهم يفهموا، بل يفهمـوا بالفعل كم أصبحَت عروضك قوية وكيف ترى نفسك حقاً مقارنة مع أولئك الذين يُسمَّون بالمحفِّزين؟ إن لم تكن ملتزماً بمَن تكون، فمَن تراه يكون؟ ثبّت ذلك كتابة، وكُن حاسماً

فيـه، وكن جريئاً. أخبرهم مَن تكون. توقّف عن العبث. إنَّ السـبب في السير البطيء لمفاوضات هذه الوظيفة هو **أنت**. **أنت** المسؤول عن الحياة التي تعيشها، بل عن كلّ تفصيلة فيها".

رجعتُ إلى البيت لأفكِّر في الأمر: لماذا عليَّ القيام بهذا؟ ألا يعرفون ذلك مسبقاً؟ إنَّ لديهم مسبقاً المصادقة على الدراسات التقييميَّة وشهاداتي كمُحاور، فهل يجب عليّ أن **أقول** مَن أنا؟

اتّضح لي أنَّ ذلك صحيح، إذ يجب عليّ حقاً أن أُخبرهم مَن أنا، فمن خلال امتلاك الشجاعة لقول من أنا، سوف أخلق ذلك في الوقت نفسه. نحن مَن "يُصدر الحكم" على أنفسنا من خلال أنواع الحياة التي نعيش، ومن خلال طريقتنا في قول مَن نحن.

قُم بنزهة على الجانب الجامح

رجعتُ إلى البيت وكتبتُ رسالة. تذكرتُ شيئاً قاله الصحافي الرياضي الأميركي العظيم "ريد سميث" بشأن كيفية الكتابة بقوة: فقط أطلِق العنان واكتُب، ولذلك أخذتُ نفَساً عميقاً وكتبتُ رسالة إلى شركة التدريب التي أردتُ العمل لديها:

"إليكم ما أنوي فعله، وما سأقوم به مع شركتكم أو دونها"

"سوف أمنح العالم بأسره أسهل وأمتع وسيلة مُنِحَت على الإطلاق للوصول إلى مبادئ التحفيز الذاتي والبهجة الروحانية "إمكانية لا محدودة" من خلال الجِّد والفكاهة".

"على سبيل المثال، لقد طلب مدرس ابني "بوبي" في الصف الرابع نسخاً من أحد كتبي لتداولها في المدرسة. رأت سائقة الحافلة التي تُقلُّه نسخة من

الكتب معه، فسألته إن كان من الممكن أن تقرأه. قرأت سائقة الحافلة الكتاب طوال فترة عطلة الربيع، ثمَّ أخبرت "بوبي" أنَّها على استعداد لأن تدفع مقابل عدد كبير من النسخ لتُقدمها إلى أصدقائها وأفراد عائلتها. لقد أدهشني ذلك واعتبرتُه مُهمّاً، لأنَّ سائقي الحافلات عادةً لا يقرؤون نتاج عملنا".

"إليكم ما الذي يفتقده مجال الإنجازِ والتنمية الشخصية الذي نعمل فيه: البساطة وحسّ الفكاهة. لدينا مبشرون علمانيون يعلمون المبادئ عوضاً عن أناس حقيقيين حساسين. يتمُّ تلقين المبادئ على يد فتيان كشافة مملين، ولا يبدو على هؤلاء الأشخاص أنَّه سبق لهم أن ساروا على الجانب الجامح أو رقصوا مع الشيطان على ضوء القمر".

"يُريد سائقو الحافلات هذا الشيء أيضاً، إلَّا أنَّهم لا يستطيعون الانخراط فيه إن تمَّ تعليمه على يد أناس يُشبهون الحانوتيين ويظهرون بمظهر التلاميذ المتفوقين الذين يحضرون دائماً تفاحة من أجل المُعلّم ويحلمون أنَّ يكونوا معلمين يوماً ما. نحتاج مشاركة هذه التجربة، وليس تدريسها".

"بالنسبة إلى الناس، أنا شخص يستطيعون الضحك معه والتماهي معه. أنا الجبان الذي طالما انتظروا أن يسمعوا منه".

"أقوم بتبادل التجارب هذه من خلال الكتب التي ليست مسوغات فكرية لسلطتي الخاصة. المشكلة في أغلب ما نراه الآن في النتاج المطبوع للتنمية الشخصية هو أنّه لم يُكتب لمصلحة القارئ. لقد تمَّت كتابته كتسويغ فكري، من أجل إثبات أنَّ الكاتب خبير من نوع ما".

"إنّ كتبي موجهة إلى سائقي الحافلات. لقد كُتبت خصيصاً من أجل الأشخاص الذين لا يقرؤون عادة. أعلم أنَّ كتبي سوف تُطلق

سراح البـلاد يوماً مـا، تماماً كما أطلقت كتب "نابليـون هيل" سراحنا في الخمسينيَّات".

"لا يهمنـي عـلى الإطلاق اعتباري خبيراً. بـل يعمل ذلك في الحقيقة، عكـس التزامـي بأن أكون واحـداً مع جمهـوري. أُريد أن أُدلي بشـهادتي وحسب".

أرسلتُ الرسالة وحصلتُ على الوظيفة في اليوم التالي.

القسم الثاني

امتلاك العلاقات

الحياة ملهاة بالنسبة إلى أولئك الذين يُفكّرون، ومأساة بالنسبة إلى أولئك الذين يشعرون.

"هوريس والبول"

الفصل الثالث عشر

أن تُحبّ يعني أن تلعب لعبة الأرقام

بالنسـبة إلى مالـك الروح، ليس الحُبّ لغزاً محـيراً، غامضاً. إنَّ الحُبّ مثـل أيِّ شـكل آخر مـن أشـكال الطاقة في الكـون: كلَّما منحـتَ أكثر، حصلتَ على المزيد.

عندمـا كانت ابنتي "مارجي" في التاسـعة، جـاءت إليَّ في أحد الأيام ونظرة الاستياء مرتسمة على وجهها:

"ما الخَطب، مارجي؟".

"لمـاذا تتلقـى "سـتيفاني" الكثير مـن الرسـائل؟"، سـألتني بصوت ضحيـة ضعيـف وحزين. كانـت أختها الكـبرى "سـتيفاني" في الحادية عشرة. تابعَت: "أنا لا أتلقّى أيَّ رسائل؟ هذا ليس منصفاً".

عرفتُ بالضبط السؤال الذي ينبغي طرحه برفق على "مارجي".

"حسناً، هل **تكتبين** أيَّ رسائل؟".

"ماذا تقصد؟".

"هل تكتبين أيَّ رسائل وتُرسلينها؟".

قالت: "حسناً، لا، لأنَّني لا أعلم إن كنتُ سأحصل على رد على الرسائل. لو كتبتُ رسائل ثمَّ لم أحصل على رد، فسيكون الحال أسوء ممَّا هو عليه الآن. سوف تكون خيبة أملي أكبر. لأنَّه كيف لك أن تعرف؟ أنت لا تدري إن كنتَ ستحصل على رد على الرسائل".

قلتُ: "كلا، إنَّك لا تعرفين، لا تعرفين أبداً".

"حسناً، إذن، لماذا نفعل ذلك؟".

"لأنَّك قد تتلقين رداً".

"لكن ماذا لو لم يصلني شيء؟ سوف يكون الأمر محزناً أكثر".

"نعم، سوف يكون محزناً".

"إذن لن أقوم به".

"لا بأس. لست مضطرة إلى ذلك".

"لكن من أين لي أن أتلقى رسائل إذن؟".

"لن تتلقي".

"**أعلم** ذلك، لأنَّني لا أتلقى أيَّ رسائل الآن، في حين تتلقى "ستيفاني" الكثير منها".

"لأنَّ ستيفاني تكتب الكثير من الرسائل".

" هل سأحصل على رسائل رد إن كتبتُ الكثير من الرسائل؟"

"أنا متأكد تماماً من أنَّك ستحصلين".

"لكنَّك لا تعرف".

"كلا، لا أعرف. لا أستطيع أن أعدك بأنَّك ستتلقين الردود".

ثـمَّ رمقتنـي "مارجي" بنظرة إحبـاطٍ تُخبرني فيها أنَّها ليسـت راضية عـن الكيفية التي تمَّ فيهـا ترتيب الكون. انصرفَـت إلى غرفتها ولم أُفكّر في الأمـر ثانيـة إلى أن أتتني بعـد يومين ومعها كومة كبـيرة من الظروف المعنونـة بخـط يدهـا. سـألتني: "هلَّا أخذت هـذه الرسـائل إلى عملك اليوم؟ هلَّا أرسلتها في البريد نيابة عني؟".

كان ذلـك منذ عـدة سـنواتٍ مضت، وحتـى اليوم لا نزال نسـتلم رسـائل في صنـدوق بريدنـا مـن نصيـب "مارجـي"، حيـث أثمـرَت مراسـلاتها عن تلك الثروة البديعة من الكتابـة. لقد تعلّمَت "مارجي" هـذه المـرة، كيف ينجـح الحُبّ. أتمنـى أن تتمسّـك بقوة طـوال حياتها بالدرس الذي تعلّمَته.

لاحِظ أنَّ الضحية قلَّما ترغب في القيام بما فعلَته "مارجي" في نهاية المطاف، لأنَّ الاعتقـاد الجوهـري لدى الضحية هـو أنَّ الحياة غير عادلـة، ولذلك لا ترغـب الضحية في المخاطرة بأيِّ شيء. لا تُريـد الضحية أبداً أن تُبادر في أيِّ علاقة: "لماذا أُخاطر بالحُبّ؟ رُبّما أتأذى!". إنَّ شعور الضحية تجاه الحُبّ هو نسخة موسعة لهذه الفكرة: "سأُراسلهم بعد أن يُراسلوني هم".

الكون سوف يرد الدَّين

إنَّ كتابة الرسائل ترمز إلى أيَّ شكل من أشكال التواصل. بإمكانك خلق المزيد من العلاقات المسالمة من خلال "اِبدأ أولاً". الخطوة الأولى هي أن تعرف مع مَن تبدأ أولاً. اِحتفظ في المفكرة اليومية، أو على بطاقة مفهرسة أعلى الهاتف، بقائمة بالأشخاص الأكثر أهمية في حياتك.

خُذ وقتك فعلياً في إعداد هذه القائمة. يبدو ذلك أشبه بفكرة غريبة لأنَّ ثقافتنا أقنعتنا أنَّ العلاقات تتعلّق بالمشاعر العفوية، بحيث ينبغي علينا أن نستجيب دوماً لشعور داخلي عفوي، ولعضو داخلي يفيض من تلقاء نفسه. إلَّا أنَّ العلاقات الرائعة يتمّ **تصميمها** بفنيَّة كما المنازل والحدائق الرائعة.

حاول إنشاء قائمة أشخاصك المُهمّين تلك واحتفظ بها في المتناول. خُذها معك في الإجازات. اِكتب لهؤلاء الأشخاص بطاقات بريدية. عندما يكون لديك عشرين دقيقة من وقت الفراغ، أخرج القائمة، وقُم باتصال هاتفي. أضِف اِسماً بين حين وآخر.

اِنظُر إلى قائمتك مرة أسبوعياً على الأقل واسأل نفسكَ إن كنتَ تواصلتَ مُؤخراً مع هؤلاء الأشخاص. يُمكن للتواصل أن يكون مختصراً وذكياً ولطيفاً، ولا ينبغي أن يكون عبئاً. الملاحظات، البطاقات، البريد الصوتي، البريد الالكتروني، الزيارات، المكالمات الهاتفية، كلُّها تُؤخذ في الحسبان. لا تنتظر الآخرين، ولا تسمح لاستيائك بأن يُقَوِّض إبداعك. يمضي الاستياء بعيداً عندما تبدأ **أنت** أولاً، وليس حين يفعل

الآخـر. لا تنتظـر قـط. يحيا الاسـتياء في الشـخصية الجامـدة، والصنيع يُبدده. كُن الصنيع، ولا تكن ذاك الشخص الذي كنت عليه.

اِرجع إلى قائمتك على الأقل مرة في اليوم وقُم بصنيع تجاه اسم واحد عـلى الأقل. سـاعِد أحدهم. إيـاك أن تنظر إلى القائمـة دون أن تُبادر إلى صنيع ما. اِربط القائمة بالصنيع، وستكون مندهشاً لشيئين:

1- بما سيعود عليك.

2- مقدار شـعورك بالثقة والسكينة عندما تُفكّر بالناس في حياتك. سوف يتركك شعور الذنب إلى غير رجعة.

يقـول المعلـم الروحـاني الـروسي "غوردجييـف" : "إن سـاعدتَ الآخرين، سـتحصل أنت على العون. رُبّما غداً، رُبّما خلال مئة سـنة، إلا أنَّك ستحصل على العون. يتحتم على الطبيعة أن تُسدد الدَّين. إنَّه قانون رياضي والحياة بأكملها قائمة على الرياضيات".

يتمحـور التجديد هنا بالكامل حول كونك مبـادراً. يتجدد المرء من كونه سـلبياً غير مُقـدِّر لأحد إلى مبادر إلى المسـاعدة والتواصل. دائماً ما يكون التجديد أفضل عندما ينقلك من الاسم إلى الفعل.

الفصل الرابع عشر
إنَّنا نرتقي السّلَّم

قابلتني المرأة وجهاً لوجه في مركز التسوق.

فيما كنتُ أتسـوّق وأُحدّق في بعض صناديق علب مسحوق الكاكاو التي على الرف، تقدَّمَت نحوي مباشرة.

قالـت: "مرحبـاً! ألا أعرفـك؟ ألا تُـدرِّس تلـك الدورة حـول بناء العلاقات؟".

لم أكـن متأكداً ما الذي سـيلي ذلك، فاعتمـدتُ على تاريخ طويل من الجُبْن وأجبتُها على نحو مُبهم:

"حسناً، إنَّني أدرِّس بعض....."

"كلا، أنا متأكدة أنَّه أنت. كان ذلك منذ سنة. أُريد أن أشكرك".

"آه، أعجبتك الدورة؟".

"نعم!".

"دورة العلاقات؟ نعم، هذا أنا".

"منذ ذلك الحين لم أكفَّ عن استخدام جزء من تلك الدورة".

"ما هو؟".

"الأمر الوحيد، والجزء الأفضل في دورتك هو **السّلم**. لا يمرّ يوم دون أن أستفيد منه في ذهني. أحياناً وفي أثناء حوار لا يسير على ما يرام، أقوم ببساطة بتصوره بسرعة، وأُصبح في حال جيد مرة أُخرى. أُريد أن أشكرك".

قلتُ: "السُّلم..."، دون أن أفهم تماماً ما الذي كانت تتحدّث عنه بالتحديد.

"نعم، كما تعلم، السُّلم، وكيف نكون عالقين عند أسفل درجات السلم بحيث لا نستطيع فهم الآخر الذي نتحدّث معه...."

قلتُ: "ها، السُّلم. سلّم الأنفُس؟".

"سلم الأنفُس. نعم".

اِتضح لي أخيراً عمَّا كانت تتحدّث. قبل سنة أو نحو ذلك، خلال جلسة سؤال وجواب في إحدى الدورات، استخدمتُ نظرية سلم الأنفُس للفيلسوف البريطاني "كولن ويلسن" للإجابة عن سؤال أحدهم.

سألتُ المرأة في محل البقالة: "هل كان ذلك الجزء الأفضل من الدورة؟".

قالت: "إلى حدٍّ كبير".

وهكـذا بـدأتُ أُدرك أنّ الجـزء الأفضل مـن الدورة التـي أُقدمها لم يكن حتى من ضمن الدورة. لقد تمَّ الإتيان على ذكره في أحد الدورات مصادفـة تقريبـاً، إلا أنَّـه لم يكن جزءاً معتـاداً من الـدورة. ذاك اليوم في مركز التسـوق، قمتُ بتثبيت ملاحظة ذهنيـة للتأكيد على أنَّ يتم عرض "السّلّم" مقدّماً في بداية كلِّ دورة من دورات بناء العلاقات.

التفكير يؤدي إلى التفاؤل

لا ريب في ذهني بأنَّ "كولن ويلسـون" هو الفيلسـوف الأكثر روعةً وعمقاً بعد "أرسطو"، فمنذ أن اكتشفته منذ سنوات قليلة مضَت، قرأتُ له أكثر من ثلاثين كتاباً، قرأتُ بعضها ثلاث أو أربع مرات، ولا يسعني سـوى العودة إليهـم مرة تلو أُخـرى. إنّ فَهمه العميـق للذهن البشري وتفاؤلـه الرائـع جعله مميزاً بين جميـع كتَّاب ومفكري القـرن العشرين، ولذلك فإنَّ الكثير من أولئك الكتَّاب هم ضحايا محنَّكين.

إنَّ "سلَّم الأنفس" هو أحد المفاهيم المضيئة العديدة لدى "ويلسون"، إذ يُوضَّح قدرة المرء على أن يكون عدة أشـخاص مختلفين. عند أدنى درجات السّـلم هنـاك الأنفس الماديـة، والتي تتطلب أقـلَّ قدر من الوعـي واليقظة الفكرية.

في منتصف السّـلّم تُوجد الأنفس العاطفية، والتي تتطلب وعياً أكثر بقليل. عندما أكون في نفسي العاطفية، أتفاعل معك. قد أتفاعل باستياء، أو خـوف، أو شـعور الذنب، أو غضـب. إن ارتقيتُ بضـع درجات إلى الأعلى، فسـأصل إلى بعض المشـاعر الأكثـر إيجابية، كالسـلام والسرور اللطيـف، ولكنَّها لا تعدو كونها مُجرّد مشـاعر لا تسـتلزم قـدراً كبيراً من الوعي أو التفكير.

في مكان أعلى من السّلّم تنشأ العلاقات الرائعة. إنّ الدرجات العُليا في السّلّم، هي مراعاة مشاعر الآخرين، واليقظة، والخيال، والدرجة الأعلى من ذلك: هي الروح الصرفة.

نكاد نجد أنفسنا دائماً خلال أيام الخطوبة، في قمة السّلّم. خلال تلك الفترة عندما نكون في غاية التحمّس لوقوعنا في غرام شخص جديد، يكون حينها قضاء نسبة كبيرة من الوقت في أعلى السّلّم أمراً شبه مضمون.

أثناء الخطوبة، نستخدم أذهاننا، ونعيش في الخيال، ونقوم بالخلق طوال الوقت. بعضنا يَنظم شعراً، على الرغم من أنَّنا لا نفعل ذلك عادة. نكون مرحين، أذكياء، مبدعين، ونترك في المكان هدايا صغيرة تُعبّر عن الاهتمام. نُنصت بفضول وتعاطف أكبر من أيِّ وقت مضى. نكون مُغرمين، ونرى الحياة من منظور عالٍ جداً من أعلى سلّمنا. إنَّنا مفتونون بالآخر بطريقة جدّ لطيفة وممتعة. يبدو أنَّ كلَّ نسمة عليلة تهمس باسمه.

بسبب أنّه في وجودك عند أعلى درجات السّلم إثارة، سيقوم معظم الناس بعمل أيِّ شيء في سبيل تكرار التجربة، ولكن تحدث المأساة حين يختلط عند الناس الحافز الخارجي مع قدرتهم المتفردة على الارتقاء في درجات السّلّم. إنّهم لا يُدركون أنّهم هم الذين أوصلوا **أنفسهم** إلى الأعلى، ويعتقدون أنَّ حبهم الجديد هو الذي أوصلهم إلى الأعلى، أو لعبة كرة القدم المثيرة، أو الحصول على وظيفة جديدة.

بسبب أنّ الناس في أغلب الأحيان تربط الوجود في أعلى السّلُم بالوقوع في حُبّ شخص جديد، فهم يسعون إلى تكرار التجربة خارج علاقتهم الحالية، مع أنّ هذا الأمر غير ضروري وأساسه فهم خاطئ للسّلّم.

إنَّ سـلّم الأنفـس لديـك داخلي، ولكـن تُذَكِّـرك أنـواع الإثارة الخارجيـة فقـط أنّه موجـود. إنَّ دليل عثورك عـلى روحك في الحياة هو معرفة أنّ السّـلّم موجود في الداخـل، وأنّك قادر على ارتقائه في أيِّ وقت تشاء.

إنّ مـا يُبقينـا في عنـد أدنى درجات السـلم هي الفكـرة المحبطة بأنَّنا مَـن نكون وحسـب، وأنَّنا لن نتغيّر أبداً لأنَّه بعـد كلِّ هذا، ما إن نمتلك شـخصية، حتى نعلَق بها. نحن نخلق قصة حول مَن نكون، ثمَّ نُضيف قصصاً تُؤكّد القصص الأولى.

لا علاقـة لـتجديد نفسـك بإحـلال قصة مكان أُخـرى، وإنَّما يتعلّق بارتقائك سـلّمك عالياً جـداً حيث لا وجود لقصة ترتقي إلى مسـتواه. ليـس هنـاك "أنت" دائمة، وإنَّـما يُوجد عمل وراحة وحسـب، والعمل ممتع بقدر ما يُمكن للحياة أن تكون ممتعة.

إلا أننـي حينما أغرق ثانية في قصتي التي تُثقل الكاهل، قصتي "أنا"، أنزلـق إلى أسـفل السّـلّم وأقـوم "يحـدوني الأمـل" باسـتحضار كلمات "روديارد كيبلينغ": "سئمنا الأمل والتقدير، هُزمنا أمام الحُبّ والحقيقة، إنَّنا نهبط إلى أسفل السّلّم درجة تلو أُخرى".

الفصل الخامس عشر

يعيش السلَّم في داخلك

إنّ ألم السماح لعلاقـة ما بـأن تفقد إثارتها الأصيلة هـو عادةً أمر غير ضروري.، إلا أنّه يبقى مؤلماً، ولقد كتب مؤلفو الأغاني العظماء عن هذا لعصور.

في أغنية "المقص يقص" لـ "جيم ويب" يُغني "آرت غارفانكيل":

"قلت لي "إن أسقَطوا قنبلة

سوف أبحث عنك بين ألسنة اللهب".

والآن نتصرف مثل شخصين

لا يعرف أحد منهما اسم الآخر".

إنَّنـا نفـترض أنَّ فقدان المشـاعر هذا عائـد إلى أمر خارجـي، أي إلى

الشـخص الآخـر، أو نقول: "بكلِّ بسـاطة لم يعُد هنـاك كيمياء، وما من شيء يُمكننـي فعله حيال **ذلك!**". بالتالي نُحاول تعقبها مجدداً مع حبيب جديـد، ولكـن لن يمضي وقـت طويل قبـل أن نفقد الشـعور ثانية. لن يطـول الوقت قبل أن نتصرّف أنا وأنت، بعـد أن كنَّا ذات يوم مغرمين، كشخصين لا يعرف أحدنا اسم الآخر.

ترتفـع معـدلات الطـلاق أكثـر فأكثـر نتيجـة خلـط النـاس بـين المُضايقات البسـيطة والملل من جهة والخلافات غير القابلة للتسـوية. لقـد قام رجل من سـكان "تاريففيل ـ كونيكتيكـت"، بطلب الطلاق بعـد أن تركَـت له زوجته ملاحظة عـلى الثلاجة تقـول: "لن أكون في البيت عندما تعود من عملك.

لقـد ذهبـتُ إلى نـادي "لعـب الـورق". سـوف يتم عـرض وصفة لتحضير عشائك الساعة السابعة على القناة الثانية".

إنَّ أغلب طلبات تغيير الشريك غير ضرورية.

اِسأل "إليزابيت تايلور".

إنَّ الخلـط بـين الإثارة عند اعتلاء أعلى السـلم والقيـام بالزواج من شـخصٍ مـا، وتداعي هذه الإثـارة، جعل "إليزابيت تايلـور" تُقدم على الزواج ثمان مراتٍ خلال حياتها.

عـلى أيِّ حـال، بدا لي، عندما شـاهدتُها مؤخراً في مقابلـة مع "باربرة ولـترز"، أنَّهـا "فهمَت" أخـيراً ما "فهمته" المـرأة التـي التقيتُها في متجر البقالة: إنّ السُّلم موجود في الداخل، وليس في الخارج، وأنَّها قادرة على

أن ترتقي درجات السّـلّم أو تنزلها بغضّ النظر عن الشـخص الموجود في حياتها في حينه.

قالت لـ"باربرة والترز": "إن حدَثَ وتناهى إلى سمعك خبر زواجي مرة أُخرى، فتعالي واصفعيني!".

ثـمَّ راحـت تصـف كم هي سـعيدة في فـترة إجـراء المقابلـة، وكيف تصالحَـت مع خلق تلك السـعادة من أجلها هي، فالأمـر لم يكن يعتمد على رجلٍ ما أو خطوبة مثيرة جديدة.

كـما يصف "كولن ويلسـن" الأمر: يقـضي معظمنا وقته "رأسـاً على عقِب" واضعين مشاعرنا السلبية في القمة فيما تفكيرنا الإبداعي مغمور ومخنوق، ثمَّ تأتي أزمة خارجية أو مغامرة "كالوقوع في الحُبّ" كي تُعيدنا إلى الوضع الصحيح مرة ثانية. مع ذلك، فإنَّنا نثق بالأزمة، في تحقيق أمر فعلناه نحن على الصعيد الداخلي. إنّه أكبر خطأ نرتكبه نحن البشر وهو: الخلط بين الخارج والداخل.

رُبّـما يكون لدى شـخص من عائلتنا مشـكلة مع الإدمـان، فنخضع جميعاً لعملية التشـافي، بأن نحضر الاجتماع الأسـبوعي للعائلة في مركز المعالجـة، ونتحدث مع بعضنا على نحو يختلف عـن ذي قبل، لينتهي بنا الأمر بشـعور "عالٍ". نحن في حالة ارتقاء! نحن في أعلى السـلَّم. نعتقد أنَّ الأزمة فعلَت ذلك، ولكنّها لم تفعل، بل نحن من فعل.

إنَّ مـا لا نفهمـه هو أنَّنا نسـتطيع من خلال التمريـن والانتباه، أن نتعلّـم إعـادة أنفسـنا إلى الوضـع الصحيـح بغـضّ النّظر عـن الظرف الخارجـي. في الواقـع، إنَّ الوضـع الصحيح هو المكان الـذي ننتمي إليه.

إنَّه حالتنا الطبيعية. تستطيع أن ترى هذا لدى الأطفال. إنَّها قمة السعادة أإنك على قيد الحياة. وحدها معتقداتنا السلبية تستطيع إنزالنا إلى أسفل السلَّم، وكما يشرح "بيرون كاتي" على نحوٍ مقنع في كتاب **"محبة ما يكون"** Loving What Is، لا يتبين أنَّ أيّ من تلك المعتقدات السلبية صحيح.

تأتي السعادة من العزف

إنَّ السّلّم أشبه بالبيانو من حيث أنّ إتقانه يتطلب تمريناً. لكن ما إن تكتسب بعض المهارة في ارتقائه، فستُصبح حياتك أكثر سعادة لأنَّك قادر على الوفاء بالتزامات العلاقة والمحافظة عليها وكلُّك يقين من أنَّه لا داعي إلى الخوف أو الاستجابة لمشاعرك. تستطيع أن تُعيد "التشويق" إلى الزواج أو الصداقة في أيٍّ وقت ترغب فيه في بذل ذاك الجهد، وتستطيع السماح لذلك الشعور السعيد المتفائل والجديد بالعودة إلى حياتك في أيٍّ وقت تشاء.

إنَّ السلام الداخلي والاسترخاء التام هو ما سيطفو بك إلى أعلى السّلّم. عندما تفقد اتصالك بذاك السلام الجوهري، تبدأ طاقتك في التَّسرُّب وتُلاحظ أنَّك تنزلق إلى أسفل السّلّم. إيَّاكَ والشعور بالاستياء حيال ذلك، لأنّك قادر الآن على ملاحظة ذلك على الأقل، **والملاحظة** هي خمس وسبعون في المئة من الرحلة نحو الاستمتاع بحياتك الخاصة. ينزلق معظم الناس إلى أسفل سلّمهم عدة مرات في اليوم، ثمَّ يبقون في الأسفل لأنَّهم لا يُدركون أنّ السّلّم موجود أصلاً.

إنّ وجود هذا السّلّم الداخلي، النفسي، العصبي هو سرٌّ يخفى على غالبية مجتمعنا وثقافتنا. لا يزال معظمنا متيقناً من أنّه في إمكان شخص ما أو شيء ما إسعادنا، أي أنّ الأمر برمَّته يبدأ من الخارج.

إلا أنّ ذلـك الاعتقـاد الزائـف هـو الخطـأ بعينه الـذي جعل "جـان بول سـارتر" يقـول: "الجحيـم هو الآخـرون". كان "سـارتر" يخلط بـين الخارج وداخله المتفرد.

إنَّ سوء التفاهم هذا يُشبه بالضبط خطأ الاعتقاد أنَّ الأرض مسطحة، فقد خَلُص الناس إلى أنَّ الأرض مسـطحة لأنَّ الأمر بدا جليّاً تماماً. لقد اختبرَت أحاسيسـنا العالم الخارجي واستجابت له. كذلك يبدو واضحاً تماماً أنّه في إمكان الآخرين أن يجعلوا منا سعداء أو تعساء. إذا كان الأمر يبدو جلياً فهذا لا يعني بالضرورة أنَّه صحيح.

إنَّ الأرض **ليسـت** مسـطحة، وإنَّ الاعتقـاد أنّها كذلـك أُثنى الناس عـن المغامـرة، وأبقاهـم في أوطانهم. لقـد كان الكسـالى القدامى الذين لا يبرحـون أريكتهم يخشَـون السـقوط عـن حافة العـالم إن هم خرجوا ومضوا بعيداً.

إنَّ الاعتقـاد بـأنَّ الآخريـن هم مَن يجعلك سـعيداً هو تقيُّـد بخرافة من النـوع ذاته. إنَّـه يجعلنا نلزم البيت ونبقى جالسـين عـلى الأريكة، وخائفين من المغامرة، نخشـى السـقوط عن حافّة العالم في حال حاولنا التواصل مع أحدهم.

نُـدرك الآن أنّ هـذا الخوف كان خرافة مبنية على مجموعة سـلبية من المشاعر العارمة. أنتَ غير مُلزَم بالتواصل مع الأشخاص بتلك الطريقة المُقَيّدة والمُتحفّظة. من الممكن أن يُصبح عالمك، **أنت** الآخر أقلَّ تسطيحاً وأكثر استدارة. "في الحقيقة، تستطيع امتلاك كرة خاصة بك".

الفصل السادس عشر

تستطيع صعود الدَّرج إلى الجنة

من الممكن أيضاً اكتشـاف حقيقة سُـلّم الأنفس من خلال الانتباه إلى لغتنـا. إنَّ الطريقـة التي نتحدّث بها مع بعضنـا البعض تُفصِح عن ماهيته.

إنَّنـا نقـول: "عليك أن تسـمو على الأمر"، إذ يسـتطيع أغلب الناس تحديد ما يبدو عليه شعور التسامي على أمر يُزعجهم.

عندما يُزعجني أمر ما أكون في الأسـفل عند الدرجات العاطفية من سُـلَّمي، وحين أسمو عليه، أرى الصورة الأشـمل. كلَّما كانت الصورة التـي أراهـا أكبر، بـدت متاعبي أصغـر، وكلّـما زادت الإمكانيات التي أراهـا، أصبح العـالم فجأة زاخراً أكثر بالحلول. دائـماً ما تمنح رؤية العالم من ارتفاع عشرة آلاف قدم شعوراً رائعاً.

كلّما سـموتُ أكثر على أمر ما، زادت قدرتي على رؤية الروابط الخفية بـين الأمـور، تماماً كما يُتيـح لي التحليق بالطائرة فرصـة رؤية مدى جمال تنسيق المدن والأراضي الزراعية. من نافذة مقعدي تبدو الحضارة المدنية أشـبه بعمل فني، لأنَّني سـموتُ فوقها. ترتسـم الابتسـامة على وجهي وأنا أنظر إلى العالم تحتي، والشعور الذي ينتابني هو: "أنا في القمة الآن، أمامي كلُّ هذا الجمال والإبداع".

كذلـك نقـول في بعـض الأحيـان: "أشـعر بالهبـوط أي الإحباط"، كاشفين بذلك عن معرفتنا اللاواعية بالسّلم الموجود في الداخل.

"عندمـا سـمعتُ نـبرة صوتك، وصلنـي ذاك **الشـعور الغـارق أي المُحبَط**، وعرفتُ أنَّ هناك خطباً".

رُبّما أذهب إلى المطبخ لإعداد الشـاي أو أقوم ببعض التنفّس العميق مـن أجـل "رفع معنويـاتي" بحيث أسـتطيع العودة إلى عمـلي من موقعٍ أعـلى من السّـلّم ممَّا أنا عليه الآن. إنَّني أتحدّث عـن مكالمة هاتفية "ترفع معنوياتي" مع صديقي المَرِح والمتفائل. "**ترفع** معنوياتي".

"حين أكون واقعاً في الحُبّ، لا أبدو عاطفياً كسـكان "كنسـاس" في شهر آب موسم الحصاد وحسب، بل محلَّقاً أيضاً "عالياً كطائرة ورقية في سماء عيد الاستقلال في الرابع من تموز".

عندمـا تُهيمن مشـاعري السـلبية على كامـل تفكيري، قد أقـول أنَّني في الأسف أي "مُحبَط". أنا حقاً مُحبَط. كيف تستطيع الضحك وأنت تعلم أنَّني مكتئب.

البقاء في الأسفل مطولاً يجعله يبدو كالأعلى

إنَّ جميع المشاعر الرائعة المُتعلّقة بالشغف والتحكم تتمحور حول الارتفاع، والتّسلق عالياً، والطيران، والتحليق إلى أن "أسمو فوق كلّ شيء". كذلك فإنَّ جميع مشاعر العجز المتعلقة بالفشل وفقدان التحكّم تتمحور حول الغرق نحو الأسفل، والسقوط، والانزلاق، والتزحلق، والنزول إلى أن "أصل إلى القاع"، ولهذا السبب نتحدّث بسوداوية شديدة عن المنحدر الزلِق.

أطلق مؤلف الأغاني "ريتشارد فارينا" على رواية السيرة الذاتية المضحكة والمحزنة بالتناوب اسم "**بقيتُ في الأسفل مطوّلاً إلى درجة أنَّه يبدو كالأعلى بالنسبة إليّ**"، في حين أنَّ الأغنية التي كُتِبت تكريماً لموهبة اللاعب "مايكل جوردان" في فيلم "ازدحام الفضاء"، سُمِّيت "أعتقد انَّني أستطيع الطيران".

إنَّ العلاقات الرائعة لا تأتي من الأسفل من أعضاء الجسم، وإنَّما تأتي من أعلى السّلّم من الخيال، كما في: "تخيّلني أنا وأنت. أنا أفعل ذلك. أُفكّر فيك ليل نهار". عندما يكون الشخصان كلاهما متسامياً بذهنه وخياله، يكونان سعيدين سوياً، والبراعة هنا هي أن "تبقيا عالياً" وألا تهبطا.

عندما كانت "صوفيا لورين" في الستينيَّات من عمرها، كانت لا تزال تتألق إغراء وحيوية على شاشة السينما. لخصَّت وصفتها للنجاح بالقول: "هناك ينبوع للشباب: إنَّه تفكيرك، مواهبك، والإبداع الذي تجلبه إلى حياتك وحياة الأشخاص الذين تُحبّ".

لا تـأتي وصفة "صوفيا لوريـن" للتفكير، والمواهـب، والإبداع على ذكر التشـبُّث بشخصٍ ما عاطفياً من القلب "أو أيٍّ من أعضاء الجسم". لم يكـن لديها مفهوم كذاك الذي تخلّت عنه "إليزابيت تايلور" فيما يخصُّ استخدام قبضة التبعية المميتة لحبس الشريك داخلها.

إنَّ مشـاهدة مدى روعة "صوفيا لورين" على الشاشة في نهاية مهنتها التمثيليـة تُقدم دليلاً على أنّ أسـلوبها كان متناغماً مع الروح التي تسـود الكون.

انتبه، من أين ينطلق تصرفك؟

سـوف تتحسّـن حياتك في اللحظة التي تبدأ في جعلها **تمريناً** على أن تكـون واعياً لمكانك من السّـلّم الذي تتصرّف انطلاقـاً منه. إنَّ **التمرين** هو الاكتشـاف الأهمّ في تاريخ الإنجاز البشري، إلَّا أنَّنا نسـتخفُّ به في ثقافتنـا، إذ نُقلل من شـأن قوّتـه، نُحاول تجنّبه، على الرغـم حتى من أنَّ التمرين وحده هو الذي سيمنحنا الحياة التي نُريد.

إنّ السّلم كالبيانو، والدرجات كمفاتيح البيانو، والتمرين يُفضي إلى الإتقان.

إن كنتَ تستطيع تذكّر وجود السّلّم، وكنتَ تستطيع رؤيته، فمن شأن ذلك أن يُطمئنك. حين تُدرك برزانة وجود السّـلم في الداخل، فسـتعرف دائماً على أيّ درجةٍ تقف عندما تكون في حالة تواصل أو تفكير.

إذا لاحظـتَ أنَّـك "تتـصرف انطلاقـاً" من درجـةٍ أدنى، كالشـعور بالذنب مثلاً، حين تكون على وشـك التفوّه بشيء ما، فإنَّك تسـتطيع أن تتراجع وتأخذ نفَسـاً. إن أدركتَ أنَّكَ تتـصرف انطلاقاً من الغضب أو

الخزي، تستطيع الخروج للمشي والسباح لروحك بأن تستجمع النور الضروري لعملية الارتقاء. إنَّ صعود السّلّم يُصبح أكثر سهولة بعد ممارسة التنفّس العميق المُحفَّز. إنَّه يجعلك في مزاجٍ ألطف، بحيث تستطيع ارتقاء السّلّم بسهولة أكبر. "يزعم بعض الناس أنَّهم يُغيّرون ما هم عليه كُلّيّاً من خلال خروجهم للجري".

عندما يُؤذيك أحدهم بكلامه، سرعان ما تكتسب عادة أخذ نفَسٍ عميقٍ ومراقبة فعاليته. كانت العادة القديمة، كما ستُلاحظ، هي **التوقّف عن التنفّس والشعور** بشيءٍ ما حيال كلامه. طالما أخذتك الأنفاس القصيرة إلى أسفل السّلّم، وليس إلى أعلاه.

ما إن ترى المكان الذي تنطلق منه، حتى تتمكّن من أن تسأل نفسك من أين **تُريد** أن تنطلق: مَن تُريد أن تكون؟ أنت تُجدد نفسك على كلِّ حال، فلِمَ لا تُجددها في اتّجاه الأعلى؟ إن أردت خلق علاقة أفضل والشعور بالمزيد من السعادة في الداخل، عندها ستكون في حاجة إلى التصرف انطلاقاً من مكان أعلى من السَّلم. سوف تكون في حاجة إلى أن تتصرّف انطلاقاً من خيالك، وليس من خوفك. سوف تكون في حاجة إلى أن تتصرف انطلاقاً من الروح والتفكر.

من خلال التمرين، تستطيع ارتقاء سلّمكَ أكثر فأكثر، فالخيال كفيل بذلك، والتأمل والصلاة التأملية كفيلان بذلك. هناك بعض الأمور المادية التي يُمكنها أن تجعل اتجاهك نحو الأعلى كذلك.

أُحبّ أن أفكر في الحبوب المخدرة "LSD". إنَّها وصفة خاصة أستخدمها. إنَّ "LSD" تمثل بالنسبة إليّ "الآن" الضحك laughing،

الغنــاء singing، والرقــص dancing. تأخــذك الثلاثــة جميعها إلى أعلى سلّمك. يأخذك الضحك دائماً عالياً في سلّمك بطرقٍ خاطفة ومندفعة. "تذكّر أن تبقى عالياً. لا تضحك ثمَّ تهبط. كلَّما كنتَ أعلى، يُصبح الأمر أكثر متعة، إلزمه".

إنَّ الغناء، كما يُعلّم الزعماء الدينيون، يُوصلك إلى الأعلى هناك أيضاً. مـن أجل ذلك، غنِّ كثيراً. عندمـا أدرك "وليام جيمس" وهو عالم نفس أمريكي وفيلســوف متدين، "أنَّنا لا نُغني لأنَّنا ســعداء، إنَّما نحن سعداء لأنَّنا نغني"، كان قد اطلع على سر السُّــلّم. كما يُمكنك الرقص. اِرقص حــول الكوكب. هذا ما يفعله راكضوا المســافات. إنَّهــم يرقصون. هذا مــا يفعله الأطفال في ملعبهم، وهذا مــا يفعله لاعبو كرة المضرب أيضاً. لاحِــظ وجوه الناس في حلبة رقص حقيقية، العمر غير مُهمّ! رُبّما تكون الوجوه الســعيدة للفتية والفتيات في المدرســة الإعداديــة الراقصة وهم يتمايلون على أغاني "دريك" أو "بيونسيه"، أو وجوه الكبار في دار رعاية للمســنين وهــم يرقصون على أغــاني "بول مكارتني". إنَّهــا وجوه أناس يقفون على قمة العالم، وعلى قمة السُّلّم.

من الممكن إضفاء الضحك، والغناء، والرقص على حياتك اليومية. في الحقيقــة، اِعتــبر كلَّ يــوم يمــرُّ دون القيــام بهــذه الأمور الثلاثــة يوماً ضائعاً. كُن حازماً مع نفسك بشأن هذا. **جدد نفسك** كي تكون شخصاً ضحــوكاً، مغنياً، وراقصاً. **اِحرص** على أن تتعلّم كيف تعيش بكلِّ ما في الكلمة من معنى.

كلّما سمحتَ لنفســك بأن تكون أكثر سعادة، أصبحَت الحياة أسهل عليك.

هناك شيء مشـترك بين النشاطات الثلاثة لوصفة "LSD" "الضحك والغناء والرقص": المزيد من **التَّنفس** "يتمّ سـحب الروح إلى الداخل". تتطلّـب الثلاثة جميعها تدفّقاً سريعـاً للنَفَس. الضحك والغناء والرقص جميعها تستهلك فائضاً من الأوكسجين. هل تُريد أن تكون سعيداً؟ كل مـا تحتاجه هو الهـواء الذي تحصِّله. لا داعي لأن تُسـافر إلى مركز المدينة متخفيـاً وراء نظارات قاتمة إلى مكان بيع وتعاطي الكوكايين كي تحصل على الأوكسجين اللازم لك. إنَّه موجود في كلِّ مكان من حولك.

الفصل السابع عشر

لا حاجة لأن تكوني ملكة ليومٍ واحد

استغرقني الأمر سنوات من النظر فيما مضى كي أُدرك أنّ الإشفاق على الذات غدا إدماناً في حياتي، إنَّها عادة بغيضة للغاية. لقد كان له تأثير أشبه بالهيروين على المنظومة بأكملها، فقد أبقاني عالقاً في شعور الخدر تجاه الحياة، كما جعل العمل الإبداعي شبه مستحيل.

أذكر فترة شبابي حين شرعتُ في رحلة العودة إلى القوة الداخلية والسعادة بعد عمر من الإشفاق على الذات. أثناء بحثي في متجر للكتب المستعملة، وجدتُ كتاباً قديماً عن القوة الذاتية. في الكتاب كان ثمَّة اختبار بسيط لمعرفة مدى سعادتك، وكان يطرح السؤال التالي: "هل تُفضِّل أن تكون في موضع شفقة أم غبطة؟"، قمتُ على الفور بتحديد المربع التالي "للشفقة". لا ريب! هل هناك داع لأن يسألوا حتى؟

في ذاك الوقـت لم أُدرك مدى ضعف اختياري، أنا سـعيد لأنَّني لم أفعل، لأنَّه رُبّما لم أكن لأُكمل دربي في التجديد. اليوم، وعلى الرغم من هذا، بالكاد أستطيع الكتابة بشأن ذاك الخيار دون الشعور بقدر كبير من الإحراج.

لسـتَ مضطراً إلى أن تهبط إلى المسـتوى الذي وصلتُ إليه. تسـتطيع أن تحظـى بمتعة أكبر مـن التي حظيتُ بها أنا من خلال جلب الوعي إلى حياتك. تسـتطيع أن ترى الإشفاق على الذات حين يبدأ بالتسلل فتُزيحه جانباً بكلِّ بسـاطة. تستطيع أن تسـخر من نفسك، وتضحك على مدى سـخفك. لسـتَ ضحية مشـاعرك، فأنتَ أكثر من مُجرّد مشاعر تنتابك. اِشـعُر بهـا مع كلَّ أمـر يُواجهك، ثـمَّ أكمل تقدّمـكَ إلى الأعلى. لا تمنح الكلمـة الأخيرة للمشـاعر. اِرجع مـرة ثانية إلى الأعـلى في تفكيرك، ثمَّ تخطاه. اِحلم، اِضحك، تجدد، واشعُر بالحُبّ. تلك هي القفزة القصوى التي يُحدثها التجديد: من الخوف إلى الحُبّ.

الإشفاق على الذات يُنفّر الناس

إنَّ إحدى أسرع الطرق لحلِّ أواصر علاقة ما هو جلب الإشفاق على الذات إلى الصورة.

عندما أضبط نفسي وهي تتحدث بطلاقة عن مدى الضرر الذي لحق بي جـرّاء الظـروف والآخرين، أُلاحظ أنَّ علاقاتي تفقد انسـجامها على الفور، وفجأة يكفُّ الناس عن التطلع إلى التحدّث معي.

خلال الثلاثين سنة الأولى من عمري على هذا الكوكب، كنتُ ضحية تُعاني الوحدة ومهووسـة بشـخصيتها. حتى عندما كنتُ طفلاً صغـيراً، تصوّرتُ نفسي شـهيداً، مهما كنتُ مُدلَّلاً، أو مهما غدَت حياتي سهلة. "الحقيقة الغريبة

هي أنَّه، كلَّما ازدادت حياتنا سهولة، زاد على الأرجح شعورنا بأنَّنا ضحايا. يتعلّم الآباء هذا الدرس ولكن بالطريقة القاسية. إنَّه يُفقدهم صوابهم، فكلَّما زاد دلال الطفل، زاد غضبه. هذا ما أجهز على "كارت كوبان" الغاضب والضَّجِر، كما أدركَت زوجته "كارتني لوف" في النهاية".

كان برنامجي التلفزيوني المفضّل كطفلٍ صغير حزين هو "**ملكة ليومٍ واحد**". كان برنامجاً عن الضحايا. قضيتُ ساعات كثيرة في شبابي مُسمَّراً أمام تلفازي فيما كانت المتسابقات في ذلك البرنامج تروين قصصهنّ الكئيبة عن مدى فظاعة حياتهنّ، وكانت القصة الأكثر إثارة للشفقة تفوز دائماً. في النهاية، يُرافق المستضيف السيدة الفائزة إلى مقدمة المسرح ويضع تاجاً على رأسها فيما تنهمر دموع الفرح على خديها. أذكر كيف كنتُ أُراقب كم كانت المتباريات الخاسرات يحسدن الفائزة، وكم كنَّ غاضبات من أنَّ قصصهنَّ لم تكن حزينة كفاية للفوز بالجائزة النقدية القيِّمة. لم يكنّ خاسرات في الحياة وحسب، بل خاسراتٍ أيضاً في هذا البرنامج الذي يدور حول الخاسرين.

أذكر أنَّني كنتُ أشعر بالاستياء حينذاك لأنَّني لم أُخلق أنثى. فمن أين لي أن أشارك في برنامج "**ملكة ليوم واحد**". حدّثتُ نفسي أن تلك هي الحياة وأنها غير عادلة.

إلَّا أنَّني تمكّنتُ في وقتٍ لاحقٍ من حياتي، من استحواذ بعضٍ من مشاعر "**ملكة ليوم واحد**" عندما تبيّن أنّني فرد من مجموعة ضحايا مُعترف بهم رسمياً. كنتُ "ابناً بالغاً لوالدين مدمنين على الكحول".

سألتُ بلهفة الشخص الذي كان ينصحني في ذاك الوقت: "ما معنى هذا؟".

"حسناً، بسبب أنَّ والداك كانا مدمنين على الكحول خلال سنوات تكوينك، أنتَ الآن "ابن بالغ" لمدمنَي كحول. بالتالي أنت ضحية ترعرعك في عائلة مختلة وظيفياً".

قلتُ بفرح : "أنت تمزح، ضحية حقيقية؟".

أردتُ فتح زجاجة شامبانيا لأحتفل.

كنتُ قلقاً سابقاً من أنَّ كوني ذكَراً أبيض معافى ترعرع في "بيرمينغهام، ميتشيغن"، قد تركني خارج أيَّ تصنيف ممكن للضحية في مجتمعنا. كنتُ في خضم اكتشاف أنَّني كنتُ ضحية وشهيداً طوال الوقت! أخيراً، كنتُ مرشحاً لبرنامج "**ملكة ليومٍ واحد**".

إنَّك تجعل قلبي يُغنّي أيَّها الكائن البرِّي

إلَّا أنَّ "اليوم" يدوم بقدر دوام المشاعر الجميلة. إنَّ التَّبحر في ماضيي والعمل على مسائل غضب الطفولة لم تفدني في شيء سوى إغراقي أكثر في الإشفاق على نفسي. كنتُ فعلياً أحفر خندقاً أعمق في نظرتي المتشائمة نحو الحياة والناس. كنتُ أُجمِّل قصتي وأُضيف المزيد من الطبقات على شرنقة شخصيتي.

على مرِّ السنين، اكتشفتُ أنَّ الناس سيُظهرون لك **بعض** التعاطف حين تُشفق على ذاتك، ولكنَّهم لن يتطلعوا بالضرورة إلى التحدّث معك مرة ثانية. "إلَّا إذا كانوا هم أنفسهم ضحايا. فسيُصغون إليك بنفاذ صبر، منتظرين دورهم في رواية قصصهم كضحايا".

قال الروائي العظيم المتحمس "دي إتش. لورانس" ذات مرة: "لم أرَ قط مخلوقاً بريّاً يأسف على نفسه. يهوي العصفور الصغير ميتاً من التجمُّد من أعلى الغصن دون أن يسبق له أن شعر يوماً بالأسف على نفسه".

ذلك لأنَّ المخلوقات البرية تعيش حياة العمل الصرف، وليس لديها قصص أو شخصيات. اليوم، كلّما تذكّرتُ أكثر أن أحيا مثل كائن برّي من خلال الشروع في عمل ما، بدل التفكير ملياً في نفسي الحزينة، تلاشى الإشفاق على الذات على نحوٍ أسرع. يُصبح الحزن المزمن على ما يبدو أمراً من الماضي. لا عجبَ في أنَّ "أندريه غايد" لاحظ أنَّ الحزن لا يعدو البتة كونه شكلاً من أشكال الإرهاق.

للمفارقة فإنَّ الإرهاق يكاد يكون دائماً نتيجة عيش حياة ليس فيها سوى **القليل** من العمل. كلَّما زاد العمل الذي أبنيه في حياتي، أصبح نومي أفضل، وقلَّ شعوري بالإشفاق على ذاتي. كلَّما تحسن نومي، زادت الطاقة التي أتمتع بها، وكلَّما زادت الطاقة التي أتمتع بها، زادَت رغبتي في القيام بفعل ما. كلَّما زادت الأعمال التي أقوم بها، زاد شعوري بالسعادة، وكلَّما زاد شعوري بالسعادة، أصبحَت علاقاتي أفضل. كلّما تحسنت علاقاتي، أصبح نومي أفضل. إنَّها دائرة تجديد الذات.

الفصل الثامن عشر

تعيش "نعم" في أرض "كلا"

إنَّ مالـك زمـام الأمـور لا يخاف الطلـب، ولهذا السـبب يُبلي مالكو زمام الأمور بلاء حسناً في المبيعات والتّودد في العلاقات.

يخشـى الضحايـا كلمة **كلا** وسـوف يقومون بأمور مذهلة في سـبيل تفـادي سـماعها مطلقـاً. بالنسـبة إلى الضحيـة، فـإنَّ كلمـة "كلا" تعني الرفـض، والرفـض مدمِّر شـامل. إنَّ كلمـة "كلا" لا تبدو مُجـرّد "كلا" بالنسـبة إلى الضحية، إنما تبـدو وكأنّها "**كلا**، كلا، **كلا**، **أنتَ لا تُسـاوي شيئاً!**".

أمَّا بالنسـبة إلى مالك زمام الأمور، فإنَّ كلمة "كلا" هي بكلِّ بساطة الوجه الآخر لكلمة "نعم". تعيش كلٌّ من "نعم" و"كلا" سـوياً. يملك كلُّ إنسـان الحـق الكامـل في قول: "نعـم" أو "كلا" وهـذا أمر لا يُزعج مالـك زمام الأمور. يحترم مالك زمام الأمـور هذا الحق، وبالتالي، حين

يسمع المالكون كلمة "كلا"، فلا يظنُّون أن ثمَّة مشكلة في الكون، ولا يستنتجون أنَّ الحياة غير عادلة، بل ينتقلون مباشرة إلى مطلبهم التالي، فما الحياة إلَّا مطالب ووعود.

يقضي الضحايا الفترة الأفضل من حياتهم وهم يُحاولون تفادي سماع كلمة "كلا"، لأنَّهم يجعلونها تعني الرفض، رفضاً شاملاً ومتعمقاً وفردياً. لا عجب في أنَّهم يُريدون تفاديها كلَّما أمكن. ا تكمن لمعضلة في أنَّهم من خلال تجنّب "كلا"، فإنَّهم يتجنبون "نعم" كذلك. تسير الكلمتان جنباً إلى جنب، وتعيشان معاً.

إنَّ السبب الأساسي في عدم حصول الناس على ما يُريدونه في الحياة هو أنَّهم يخافون طلبه، ويخشون الرفض الذي جعلوا كلمة "كلا" تعنيه بالنسبة إليهم.

في رواية "**بعيداً عن صخب الناس**" للكاتب "توماس هاردي"، نجد "غابرييل" الضحية، عالقاً في شرنقة مختلقة حول الشخصية:

نظر غابرييل في وجهها مُطَوّلاً، ولكنّ وهج النار خفت إلى درجة أنَّه لم يعُد هناك الكثير ليراه.

قال برفق ودهشة وهو يدنو منها: "باتشيبا ليتني أعرف شيئاً واحداً فقط، هل ستسمحين لي أن أفوز بكِ وأُحبكِ، وأتزوجكِ بعد كلِّ هذا، ليتني أعرف هذا!".

تمتمت قائلة: "ولكنكَ لن تعرف أبداً".

"لماذا؟".

"لأنكَ لا تسأل البتة".

أسرار المدرسة الثانوية

في المدرسة الثانوية، كنتُ أخاف كثيراً من كلمة "كلا"، لم أكن لأطلب من أيِّ فتاة الخروج معي إلى الحفلة الراقصة دون أن أعرف مسبقاً إن كانت سوف تفعل. من أجل ذلك، كنتُ أشرع في سلسلة من المكالمات الهاتفية المطوَّلة والمناوِرة، محاولاً تجنُّب الصراحة والوضوح. كنتُ أطلب من "غريغ" أن يسأل "باتسي" أن تسأل صديقتها في الفصل إن كانت معجبة بي، بحيث تخرج معي إلى حفلة راقصة في حال طلبتُ منها ذلك، على الرغم من أنَّني لم أكن أعلم إن كنتُ سأفعل. كنتُ فقط أتساءل افتراضياً وأرغب في أن أعرف إن كانت "باتسي" لا تُمانع في الاتصال بـ "كيتي"، ثمَّ إخبار "غريغ" بحيث يكون لديه إجابة حين أتصل به ثانية غداً.

عندما اتصل "غريغ" وقال: "تقول "باتسي" إنَّ "كيتي" معجبة بك نوعاً ما"، لم أكن سعيداً على الإطلاق.

قلتُ له: "نوعاً ما؟ ما معنى ذلك "غريغ؟ إنَّ ذلك لا يعني شيئاً. قد أتصل بها وأدعوها إلى الحفلة الراقصة ثمَّ أبدو أحمقاً تماماً أمامها! أكاد أسمعها الآن وهي تقول: "حسناً، أصغِ إليّ، أخبرتُ "باتسي" أن تُخبر "غريغ" أنَّني معجبة بك، إلَّا أنَّني لم أقُل **أبداً** أنَّني سوف **أذهب معك إلى الحفلة**. إنّ الأمر مختلف تماماً! على الشاب الذي يرافقني أن يكون جذاباً ! أنت لست كذلك".

كان هناك دائماً شبّان مُضجرون ذوو مظهر لا بأس به في المدرسة الثانوية يذهبون إلى الحفلات الراقصة بصحبة فتيات رائعات وفائقات الجمال، ولم أعرف قط كيف نجحوا في ذلك. لم يتمكّن أحدٌ منا من

معرفة ذلك، أمَّا الآن فأنا أعرف. لم يكونوا خائفين من أن يُقال لهم "كلا"، وظلّوا يطلبون ببساطة.

ينجح مالك الروح لأنَّه ليس لدى مالك زمام الأمور خوف وهمي وغير منطقي من الفشل. إنّ مالك زمام الأمور شخص يتجول بكلِّ شجاعة في أرض "كلا" بفضل الممارسة.

يقول "مايكل جوردان": "أضَعتُ أكثر من تسعة آلاف رمية خلال مسيرتي المهنية، خسرتُ أكثر من ثلاثمئة مباراة. كنتُ محَط ثقة ستاً وعشرين مرة لتسديد رمية الفوز، ولكنَّني أخفقتُ. لقد فشلتُ مراراً وتكراراً في حياتي، ولذلك نجحتُ".

هناك فرق كبير بين الخسارة **والهزيمة**. تستخدم الضحية الخسارة لتبرير انسحابها من اللعبة. إلّا أنَّ مالك زمام الأمور يخسر بطريقة رائعة. يستخدم مالك زمام الأمور الخسارة من أجل الإلهام.

تناول أجندتك اليومية واكتُب "الطلب المُهمّ لليوم" في إحدى زوايا الصفحة عالياً. لا تسمح لأيِّ يومٍ أن يمضي دون قيامك بطلبٍ جريء من أحدهم. أعدكَ أنَّكَ ستُدهشٌ من عدد المرات التي سوف تسمع فيها كلمة "نعم!" غير المتوقعة، كما أنَّك ستتفاجأ من أنَّك بدأت تتعامل بمهارة مع "كلا". سوف تتعلَّم سماع كلمة "كلا" بكِّل تألق وتواضع، وستكفُّ عن أخذ الأمر على نحو شخصي. عندما تعلِّم نفسك على أساس يومي أنَّ كلمة "لا" لا تقتلك، فإنَّ قوتكَ ستزداد على نحو يتخطّى توقعاتك. سوف تستشعر ما تعنيه كلمات "نيتشه": "ما لا يقتلني يجعلني أقوى". سوف تنظر إلى الوراء إلى ما كان يوماً "شخصيتكَ" وتضحك عالياً وأنت ترى نفسك وقد

تجـاوزتَ الأمر بمراحـل. عندما يحلُّ العمل محل شـخصيتكَ، تكون قد تعلَّمتَ التجديد.

إنَّ العمـل لا يأبه بكلمات "نعم" أو "كلا". بالنسـبة إلى العمل، فإنَّ "نعم" و"لا" هما مُجرّد لافتتين مثل اليمين واليسـار، أو فوق أو تحت، لا تعنيـان أيَّ شيء مثبط. كلَّما زاد احترامـك للعمل، حصلتَ على ما تُريد على نحو أسرع.

الفصل التاسع عشر

لا ينبع الحُبّ من القلب

ينبع الحُبّ من سـلّم الأنفس من مكان أسمى بكثير من القلب. ينبع الحُبّ ممَّا وراء الخيال. ينبع الحُبّ من الروح.

إنَّ الشـفقة هـي أسـمى القيم التي تتشـبث بهـا الضحية لأنَّهـا تؤيد التشـبث بمكان في أخفض درجات السّـلّم. إلَّا أنَّ الشفقة لا تُحقق أكثر من الحُبّ، ولذلك ينبغي ألَّا تحلّ مكان الحُبّ.

ليس من الضروري أن يكون الشـخص المتعاطف والحسَّاس، عميق التفكـير. لو كنتَ حاضراً في موقـع تفجيرٍ إرهابي، وهناك ضحايا تنزف عالقة في سائر أنحاء المبنى، فلن تكون ذا نفع لأولئكَ الناس لو سقطتَ منهـاراً على ركبتيـك، وبدأتَ تجهش بالبكاء لدى رؤيـة الدم والألم. لن يكـون تعاطفـك هو الأمـر التلقائـي المطلـوب. في كثير مـن الحالات، تستطيع أن تكون أكثر عوناً " ومحبة" لأحدهم عندما لا تسمح لمشاعرك

أن تُغرقـك، وإنَّـما تسـمو عليها عوضـاً عن ذلك إلى مسـتوى التصرف المُحبّ.

يقـول "ديبـاك شـوبرا" "إنَّ الحُـبّ ليـس عاطفـة، بل هـو الاختبار والإدراك العميقين للاتّحاد مع الروح".

في زمـن الحرب، كان الأطباء الذين أنقذوا حياة الكثيرين في سـاحة المعركة هم القادرون على السـمو فوق مشـاعرهم والوصول إلى الطاقة النقية للروح، أمَّا أولئكَ الذين استحوذ عليهم تعاطفهم مع الجرحى إلى حدٍّ كبير فقد كانوا **الأقلَّ عوناً** لهم.

عندما نتعامل مع الآخرين، هناك سـبيل لبلوغ الطاقة النقية للروح. يبـدأ الأمـر من خـلال إدراك وجـود نوعين مـن حيث الأسـاس، من عـادات التواصل بين الأشـخاص: عـادة **خلق** علاقات عـلى نحوٍ يَقِظ وعـادة **التفاعـل** مع الآخرين على نحوٍ عاطفـي. إنّ مالكي زمام الأمور يخلقون، أمَّا الضحايا فيتفاعلون.

سـوف تُسـارع الضحية التي تتلقى ملاحظـة الكترونية مزعجة، إلى إرسـال بريـد الكتروني جارح، ثمّ سـتندم على إرسـاله بعد أسـبوعٍ من الآن. سوف تقوم الضحية العاشقة بإعادة جميع رسائلها في نوبة غضب. سوف تخرج الضحية التي تتبوأ منصب عضو مجلس إدارة، من الاجتماع بغطرسـة قائلـة إنَّها لن تعود أبـداً، وكلّ هذه ردود أفعـال. لو كان لدى أولئك الأشـخاص احترام أكبر للعمل، واهتمام أقلَّ بالأنا الشـخصية، وتدفُّـقٍ أكبر للأوكسـجين إلى داخـل الدمـاغ، رُبّما خلقـوا ردود أفعال أفضل. ورُبّما أنقذوا الموقف بشيء أكثر مراعاة لمشاعر الآخرين.

إنّ الخبر المُفرح حقاً هو أنَّ هذين الأسلوبين في التعامل مع الأشخاص الآخرين، التفاعل والخلق، ليسا سوى عادتين، ولأنَّهما مُجرّد عادتين، فمن الممكن استبدالهما. يُمكن استبدال عادة ردود الفعل بعادة الخلق، وأول خطوة في اتجاه الاستبدال هي الوعي. إن كنت أتفاعل معك عاطفياً وحسب، يجب عليَّ أولاً أن أُلاحظ الأمر وأطلع عليه تماماً، كما يقول "ناثانيل براندن": "لا تستطيع مغادرة مكانٍ لم تذهب إليه قط".

الكلمات الحزينة لأغنية ريفية قديمة

عندما أتشاور مع أشخاص يمرون بوقت عصيب في علاقاتهم الشخصية أو المهنية، فسرعان ما يتضح أنَّ متاعبهم تنشأ من عادة تفاعلهم وحسب مع الآخرين. إنَّهم يُسلِمون دفة تحكمهم العاطفي إلى الآخرين، فالآخرون يثيرون غضبهم. يُحبطونهم، يُرهبونهم، يُحزنونهم، يتحكّمون بهم على نحو جلي.

أُنصِت إلى قصصهم ، فأتخيّل أنَّني أسمع كلمات أغان شعبية: أغاني تتحدّث عن التعرض للخيانة، وعن أشخاص جُرِحت مشاعرهم كثيراً إلى درجة أنَّهم لن يقعوا في الحُبّ مجدداً أبداً. أغاني قديمة بعناوين مثل "آهٍ يا لي من وحيد"، "وُلِدتُ لأخسر"، "هل الجو باردٌ هنا أم تُراه أنت؟".

إنَّ علاج عادة ردة الفعل العاطفية التي استمرت عمراً هو دفق جديد من البصيرة، والتفجُّر النابض بالحياة للخيال الإنساني. قال أفلاطون: "إنّ التفكير هو حديث الروح مع ذاتها"، وإن تمكنَت الروح من إدارة حوار جيد، فهذا يعني أنَّ ارتقاء سلَّم الأنفس قد بدأ.

لا تكتفي بالتفاعل وحسب مع الشخص الآخر! بل فكِّر في الطريقة التي تستطيع من خلالها مساعدته. إنّ الصنيع هنا هو **الإحسان**. لا تُفكّر فيما يرتكبه ذاك الشخص في حقك **أنت**، وحدها الأنا المهووسة بذاتها هي الجريحة. لا يكون العمل في حدِّ ذاته جريحاً، ولا يُمكن للروح أن تكون جريحة. في حال كنتَ عبارة عن صنيع وحسب، تُؤدي معروفاً للآخر، فلا وجود لشخصك كي يكون مجروحاً.

الفصل العشرون

أرجوك كُن أكثر من مُجرّد شعور

إن صدمت ركبتكَ مرة بباب السيارة وأنت تهُم بالخروج منها، سوف تشعر بذلك حقاً. تُؤلمك ركبتك، وأنت لا تُنكرها ولا تمنعها، بل تشعر بها. على أيِّ حال، أنت تعلم أيضاً أنّك أكثر من ركبتك المتألمة. في الحقيقة، تستطيع على الأرجح متابعة مشوارك والقيام بما كنتَ تنوي القيام به على الرغم من ألم ركبتك. في حال كنتَ متحمساً لما تفعله، فإنَّ وعيك بالركبة المتألمة يختفي، وبالكاد تُفكّر بها مرة أُخرى.

إنَّها طريقة صحية للغاية في التعامل مع الألم الجسدي. تشعر به، ثمَّ تتخطَّاه. على الرغم من أنَّك تُعيره انتباهك، فأنت تعرف دائماً أنَّك أكبر من الألم. في الحقيقة، أنت تسمو عليه. إنَّ فعل ذلك هو أمر مارستَه عمراً. إنَّها عادتك، والعادة تخدمك.

الآن، كـي تُغـيّر حياتك إلى الأفضـل، اِنظُر إن كان في اسـتطاعتك جلـب العادة ذاتها إلى ألمـك العاطفي. إذا بدأت اليوم بوضع الممارسـة ذاتها موضع التنفيذ لدى شعورك بالغضب، أو الخوف، أو الامتعاض، فأنت قادر على التحرر من الشعور بأنَّ الآخرين يتحكّمون بمزاجك.

بعبارة أُخرى، تستطيع من خلال التمرين أن ترى أنَّه على الرغم من أنَّك تشـعر بالغضب، فأنتَ أكثر من مُجرّد شعور بالغضب، وعلى الرغم من شعورك بالفزع، فأنت أكثر من ذاك الشعور.

في البدايـة، قـد تُواجه مقاومة كبـيرة للقيام بهـذا لأنَّ ثقافتنا بأكملها غرسـت فينا عـادة التماهي كليـاً مع مشـاعرنا. عندما ينتابنا شـعور ما، فإنَّنا نُصبح فعلياً ذاك الشـعور. **نحن** غاضبون، فتُصبح هذه هي حقيقة مـا ومَن نكون. لقد اسـتهلكنا الأمـر بالكامل. إنَّ كلَّ خلية في جسـمنا غاضبـة، ونحـن لا نعـدو كوننا هذا الغضب الذي نشـعر بـه الآن. من المقبول بالنسبة إلى كلِّ من حولنا أنه لا غرابة في قول: "**أنا غاضب**". إنَّ التماهي التامّ مع الغضب هو ممارسـة مقبولة، فالغضب يُمثل حقيقة مَن نكون في هذه اللحظة. إنَّه كلُّ ما نحن عليه.

إلَّا أنَّـه لا يتحتـم على الأمـر أن يكون عـلى هذا النحو. تسـتطيع أن تُبصر سـبيلاً للخروج مـن هذه العـادة المحبِطة إن عُـدتَ بذاكرتك إلى ركبتـك المتألمـة، وراقبـتَ كيف يكون حالـك مع ركبتـك. حين تصدم ركبتـك وتؤلمك، فإنَّك لا تتماهى على الفور مع ركبتك. أنت لا تمشي في المنزل مُعلناً: "أنا ركبتي المتألمة". أنت لا تسمح لأيَّ خلية في جسمك أن تتبنى تلك الهوية، كما تفعل مع ألمكَ العاطفي. لمَ ذلك؟

مُجرّد عادة.

تستطيع تبنّي العادة المتوازنة، الصحية، الفعالة، والقوية نفسها التي تتبعها مع الألم الجسدي واستخدامها مع الألم العاطفي. تستطيع البدء اليوم. إن كنتَ تشعر بالغضب، لاحِظه ولا ترفضه، **ولكن لا تتماهى معه**. لا تسمح له بالفوز عليك، ولا تخلط بينه وبين حقيقة مَن تكون، لأنَّه **ليس** حقيقة مَن تكون. تستطيع أن تقول لنفسك: "أشعر بالغضب الشديد حيال هذا الأمر"، حدده ثمَّ ضعه ضمن الإطار الذي يستحقّ. تستطيع عزله بحيث يُمكن معالجته، **تماماً بالطريقة ذاتها التي تعزل بها ألم ركبتك، وتُبقيه في ركبتك.**

إنَّ فكرة أنَّ مشاعرنا هي نحن وأنَّها تستهلكنا هي محض وهم. نستطيع التأكد من هذا من خلال تسليم الشخص الغاضب بطاقة يانصيب رابحة وقيمتها ثمانية ملايين باوند، فهل من المُمكن أن يقول: "لا أستطيع حتى أن أفكِّر في تلك البطاقة الآن لأنّني غاضب جداً من هذا الشخص"؟ كلا، بل سينسى أمر الشخص على الفور.

لو كان يجلس "مكتئباً" على كرسي الحديقة قرب البِركة وسقط ابن أحدهم في الماء، فهل سيقول: "ليتني لو لم أكن مكتئباً إلى هذه الدرجة في هذه اللحظة، بحيث يكون لدي طاقة للقفز في الماء وإنقاذ ذاك الطفل!"؟ عندما تكتب الشرطة والمسعفون تقاريرهم، فهل سيقولون أنَّه كان هناك شاهد لم ينقذ الطفل، لأنَّ الشاهد كان لسوء الحظ مكتئباً وقتئذٍ؟

كلا، ليس هذا ما يحدث. أنت تعرف هذا كما أعرفه أنا. نملك بالفعل القدرة على تنحية **أي** شعور جانباً في حال وجود حالة طارئة، أو لعبة أكبر نخوضها. إلَّا أنَّنا نملك تخيّل تلك اللعبة. نستطيع أن نُجدد ذواتنا وننتقل من الانفعال إلى العمل عندما ننخرط في تلك اللعبة.

الفصل الحادي والعشرون

نحن إمَّا مانحون أو آخذون

في العلاقـات، هناك مانحون وهناك آخـذون، وكلّ منهما هو ابتكار شخصي، ويحظى كلٌّ منهما بنتيجة مختلفة.

يقـضي المانحون وقتـاً ممتعاً مـع الآخرين. إنَّهم واثقـون من موقفهم كمانحين، في حين يكون الآخذون عادة مذعورين إزاء كونهم مكشوفين كآخذين وخسارتهم للعلاقة.

منذ بضع سـنواتٍ مضَت، سررتُ بشرف المشـاركة في تأليف كتاب **نقلـة في العلاقـة** Relation SHIFT.. إنَّـه يدور حول جمـع الأموال من أجـل قضايا إنسـانية، ويصـف "النقلة" التـي تحدث في علاقـة ما حين تتحول من الأخذ إلى العطاء.

إنَّ النقلة التي تحدث هي تجديد متعمد يستطيع أيِّ شخص القيام به. عـلى الرغم من أنَّني وشريكي في التأليف "مايكل باسـوف" طبّقنا المبدأ

في الأساس، على جمع التبرعات، إلَّا أنَّني أدركتُ لاحقاً أنَّه ينطبق على جميع العلاقات، المهنية منها والشخصية. عندما نتحوّل من كوننا آخذين إلى مانحين، دائماً ما تتحسّن العلاقة.

من خلال العمل مع البائعين والبائعات، لاحظتُ أنَّ أولئك الذين يُكافحون أكثر من غيرهم ينظرون إلى أنفسهم باعتبارهم آخذين. كانوا يتصلون هاتفياً بأحدهم ليطلبوا موعداً ويعتذرون عن **أخذ** وقته. ثمّ يسألون إن كان في استطاعتهم **أخذ** المزيد من الوقت للقاء شخصي من أجل عرض المُنتَج. عند عرض المنتج سرعان ما يصلون إلى التساؤل فيما إن كان في استطاعتهم **أخذ** بعض المال من الزبون.

إنّها حياة الأخذ، ولذلك فهي متواضعة وبائسة.

لا شيء أكثر إحباطاً في العلاقات من الشعور كما لو أنّك تأخذ أكثر ممَّا يفعل الآخر من العلاقة، أي الشعور كما لو أنّك لص العلاقة. تُغني الفرقة الموسيقية عن هذا الألم في أغنية "بوب ديلان" "دموع الغضب": "دموع الغضب، دموع الأسى، لماذا عليَّ أن أكون سارقاً على الدوام؟".

جزيرة كنز العطاء

أُحبُّ دراسة علاقة الباعة السعداء مع زبائنهم. كما قال "روبيرت لويس ستيفنسون": إنَّني على يقين من أنَّ "كلَّ إنسان يعيش من خلال بيع شيء ما"، تستطيع تعلُّم الكثير من عالم المبيعات. أحد الأسباب هو أنَّ البائعين الرائعين لا يرون أنفسهم باعتبارهم آخذين.

إنَّهم **يُعطون** كي يكسبوا رزقهم.

إنهم يجودون بوقتهم، يُقدّمون نصائحهم، يعرضون علينا خدمة ودّية، يمنحون وعداً بعلاقة احترافية تشملنا بالعناية. يخرجون إلى العالم بمنتج رائع، ويرون أنَّهم يُقدّمون مساهمة في حياة زبائنهم. إنَّهم يتّقدون بالطاقة، وتأتي تلك الطاقة من مفهوم العطاء الذي يرتئونه لأنفسهم.

يقول "ناثانيل براندن": "إنّ المفهوم الذاتي هو القَدَر".

بالتالي، فإنَّ **المانحين** الذين يعملون في مجال المبيعات يُفلحون، إذ يُكافئهم الكون على عطائهم من خلال ردّ العطاء إليهم.

غير أنَّ الآخذين يُضعفهم فقر مفهومهم عن ذواتهم، إذ يشعرون دائماً أنَّهم أدنى من زبائنهم.

إنَّ نقلة التجديد من كون المرء آخذاً إلى مانح هي نقلة تتطلب عملاً. إنَّ العطاء في حدّ ذاته كفعل هو ما يُحيي الروح بادئ ذي بدء، وسرعان ما يسمو المانح إلى بُعد جديد في الحياة.

يجد معظم الناس صعوبة في العطاء لأنَّهم أساؤوا فهم نتائج المحاولات السابقة. يتذكّرون تعرّضهم لخيبات الأمل وأنَّهم ضحايا، إنَّهم لا يثقون بالعطاء لأنَّهم يعتقدون أنَّهم جربوا العطاء في السابق واكتَووا بذلك.

إلا أنَّهم لم يفعلوا.

إنَّ ما قاموا بتسميته بالعطاء كان في الواقع شكلاً من أشكال **المقايضة**، وليست المقايضة عطاء. إنَّ المقايضة فعل يُركّز على ما سيكون عليه المقابل، بينما لا يُركّز العطاء الحقيقي على المقابل، وإنَّما يُركّز على

العطاء. يُعطي المانح بلا شروط، ثمّ ينقل الطاقة الذهنية على الفور إلى الشخص التالي كي يُوجهها نحوه، ولا ينظر إلى الوراء على الإطلاق.

يُصبح المانحون البارعون متشبعين باحترام الذات. في الغالب، كانوا هم أنفسهم آخذين سابقين قاموا بتجديد أنفسهم. إنَّهم لا يعطون كي يحصلوا على السعادة في المقابل، فالسعادة موجودة بالفعل. إنَّها تحيا داخل فعل العطاء في حدّ ذاته.

الفصل الثاني والعشرون

كيف تجعل الضحية تتغيّر؟

إنَّ السـؤال الأكثر شـيوعاً الـذي يُطرح علي فيما يخـص مالكي زمام الأمـور والضحايـا هـو: "مـا الـذي تفعلـه في حـال وجـود ضحيـة في حياتك؟".

لا يـزال معظـم الناس راغبين في تغيير الآخرين قبل تغيير أنفسـهم، وما زال متعذراً عليهم فهم أنّهم لو كانوا على مستوى عال بما فيه الكفاية من السّلّم الخاص بهم، لما شكَّل تبني الآخر لدور الضحية مُعضلة كبيرة إلى هـذه الدرجة. سـوف يكون موقفـاً ممتعاً وفرصة للعطـاء، ولكنَّه لن يُشكِّل مشكلة كبيرة.

إنَّـك لـن تجدد نفسـك حقاً ما لم تكـفَّ عن اعتبار الآخرين مشـكلة بالنسبة إليك.

إن كان ثمَّة ضحية في حياتك وكانت لا تزال "تُسبب" لك مشكلة عاطفية كبيرة، فإنَّ ذلك يدلُّ على أنَّك أصبحت ضحية في حدّ ذاتك، أي ضحية الضحية.

يستطيع الناس بكلِّ سهولة إدراك تفكير الضحية لدى الزوج أو شريك العمل. سرعان ما يُفكّرون كالتالي: "**تلك** هي المشكلة. لو لم يكونوا **ضحايا** إلى هذه الدرجة، لما واجهتُ هذا القدر من الصعوبات في البقاء مالكاً لزمام الأمور!".

بعد التّأكّد من أنَّ الشخص يفهم أنَّ امتلاك زمام الأمور لا يعني إصلاح الآخرين، عادة ما أُطلعه على رؤية غاندي المفضَّلة لديّ: "عليك أن **تكون** التغيير الذي تتمنى أن تراه في الآخرين". كان غاندي يُوصي بتجديد النفس باعتباره الفعالية القيِّمة الوحيدة في هذا العالم. إن قمنا بتجديد **أنفسنا**، فسيرغب الآخر في أن يحذو حذونا قائلاً: "أرني كيف تفعل ذلك!". ينبغي أن نكون التغيير الذي نودُّ رؤيته لدى الآخرين.

إنَّ الإلهام هو أقوى أداة تعليم يمكن استخدامها على الإطلاق. إنَّ أحد الأسباب في أنَّ جمعية "مدمني الكحول مجهولي الاسم" كانت ناجحة في إبقاء الناس بعيدين عن المسكرات أكثر من أيِّ أسلوب آخر، هو أنّها برنامج يعتمد على "**الجذب** أكثر من التشجيع". إنهم لا يُمارسون عليك الضغط كي تبقى بعيداً عن المسكرات، ولكن في حالة كنت راغباً، فإنَّ جمعية "مدمني الكحول مجهولي الاسم" موجودة لإلهامك.

يتعلَّـم الآباء هذه الوسـيلة بسرعـة. لا يُصغي الأبنـاء إلى ما نقول، إنَّـما إلى حقيقة مَن نكون. أسـتطيع أن أطلب طـوال النهار من ابني أن يُـمارس التمارين الرياضية وسـوف يكـون رده، "نعم، حسـناً"، ولكن عندما أضع برنامج تمارين خاص بي، يُصبح ابني مهتماً، دون أن أنبس ببنت شفة.

يملـك "جيـف باتـشر"، الـذي يعمل مدير مبيعات لـدى شركة منتجات مكتبية، أسـلوباً شديد الفاعلية في مجال الاتصال غير المرتب مع الزبائـن المحتملين، وهو يقوم بتمريـره إلى موظفي المبيعات لديه. إلَّا أنَّـه بسـبب فهم "باتـشر" العميق لعلـم النفس والتحفيـز، فهو لا يحـاول **تعليم** أسـلوبه لموظفيـه، بل **يُلهِمهـم** إياه. عندما يجـد أنَّ أحد موظفيه يُكافح مع مسـألة الاتصال غير المرتب مع الزبائن المحتملين، يثب "باتشر" إلى السـيارة ويقول: "هيا بنا لندعو بعض الأشخاص"، ثمَّ يقوم شخصياً بتوضيح أسلوبه.

استسلم: أنا على صواب، أنت على خطأ

إنَّ أسـوأ سـبيل للتواصـل في علاقـةٍ مـا هـي أن تُخطِّـئ الشـخص الآخـر بخصوص أمـرٍ ما. في اللحظـة التي يحملك فيهـا تواصلي معك عـلى الاعتقـاد أنَّك على خطأ، أكون قد وضعتـك في وضع دفاعي، فيتم إحلال الحاجة إلى البقاء على قيد الحياة مكان التواصل الحقيقي.

عندما أُخَطِّئك، فإن ردة فعلك الأولى هي الدفاع عن نفسـك، ومن ثمَّ تُصبح من خلال الدفاع عن نفسـك، أكثر اقتناعاً بأنَّك على صواب. كلّما كنتَ أكثر اقتناعاً، بات من غير المُرجّح أن تتغيّر.

لذلك فإنَّنا ومن خلال انتقاد الآخرين، **نزيد** السلوك الذي نعترض عليه. إنَّها ليست طريقة فعّالة تماماً في بناء علاقات جيدة. حتى وإن أقنعنا أنفسنا أنَّنا "بناؤون" في نقدنا، فإنَّنا لسنا كذلك. إنَّ كلَّ انتقاد يدفع الآخر إلى الشعور بأنَّه مخطئ هو نقد هدّام.

إذن، في حال وجود ضحية في حياتنا، فإنَّ أسوأ ما نستطيع فعله هو جعلها تشعر أنَّها مخطئة في كونها ضحية.

إنَّ أفضل ما نستطيع فعله هو تجاهل تفكير الضحية والانتظار بين الشجيرات حتى ظهور لحظة امتلاك لزمام الأمور. لا أحد منا ضحية بالكامل، بل لكلٍّ منا لحظات من الروح والتفاؤل الصرف. المشكلة هي أنَّنا عادة، عندما تظهر تلك اللحظات، نُسلّط الضوء عليها بأسوأ طريقة ممكنة. غالباً ما نُعَلِّق على مدى ندرة هذه اللحظة.

نقول مثلاً: "حسناً، من أين أتى **ذلك!** إنّه ليس "مايكل" الذي **أعرف**، هل غيّرتَ ديانتك أو شيء من هذا القبيل؟ عادة أكون أنا الشخص الذي يُوصي بهذه الأمور، وليس أنت. أنا الذي يُبين الجانب المضيء، وليس أنت. إلى ماذا نُدين بهذه اللحظة الاستثنائية وغير العادية؟ ما الذي فعلتُه كي أستحق فكرتك الإيجابية الأولى للسنة الجديدة؟".

من خلال إبراز ندرة الفكرة، فإنَّنا **نُثني** ضحيتنا عن التفكير بتلك الطريقة مرة أُخرى.

إنَّ التَّعامل الأكثر فاعلية تجاه لحظة نادرة لامتلاك زمام الأمور هو مكافأتها بالفعل، وبطريقة صادقة، إذ تُشجّع الضحية على الإتيان بلحظة أُخرى قريباً.

حين يقـوم الضحايا في حياتي بمشـاركة لحظة امتـلاك لزمام الأمور معـي، أودُّ لـو أجعل الزمن يسـير ببـطء. أودُّ أن أُوقف السـاعة كلِّياً لو أمكنني ذلـك وأسـتمتع حقـاً باللحظـة. أُحـبّ أن أُخبر الأشـخاص الآخريـن عن تفكير امتلاك زمام الأمور الذي أبدعته الضحية، وأُشـير إليه مراراً في الأيام التالية. أودُّ أن أستفيد قدر الإمكان من ذلك التفكير بحيث تبـدأ الضحية في البحث عن مزيد من أفكار امتلاك زمام الأمور كي تخلقها.

لسـنا في حاجة إلى انتظار أن تتحوّل الضحية إلى مالك زمام الأمور. إنَّ الضحيـة هـي مالك لزمـام الأمور مسـبقاً. تكمن المشـكلة في تواتر تعبيرهـا عـن هذا الامتـلاك. ما إن نُجيـد الترحيب بـذاك التعبير، حتى تزيـد اللحظـات. كلّما أمكننا الاسـترخاء أكثر بشـأن حقيقـة الضحية، زادت الحريـة التي يختبرها ذاك الشـخص، وسُرعان ما تختفي شـخصية الضحية القديمة وتتعلّم كيف تكون قوية.

إذن، كيف تقوم بتغيير ضحية ما؟

اِنظُر إلى مالك زمام الأمور الذي فيها.

توقّف عن جعلها مخطئة.

الفصل الثالث والعشرون

الغفران أمٌّ

بعـد أن فقدتُ أعصابي تجاه الشـابة التي لم تقُـم بتحضير الغرفة التي تُقـام فيها النـدوة في إحدى دوراتي على نحو ملائم، جلسـتُ وحيداً إلى مكتبـي، وفكّرتُ في الـذي فعلتُه. كنتُ قد أعطيتها محاضرة قاسـية عن الاحترافية، وتحمّل المسؤولية، والتواصل مع الزبون، وكنتُ غاضباً جداً منها، وعلى الرغم من أنَّ كلَّ ما كنتُ أتحدّث عنه كان "مبرراً"، تعجبتُ من سبب استيائي عاطفياً من ذلك إلى هذه الدرجة. سألتُ نفسي، لو أنّ **رجلاً** قام بالأخطاء نفسها، هل كنتُ سأثور إلى هذه الدرجة؟

الأمر الذي أثار انزعاجي، هو أنَّني اضطررتُ للإجابة بكلمة "كلا". في الحقيقـة، لقـد وقع حدث مشـابه منذ أسـابيع قليلة سـبقَت حين قام أحد الشـباب لدينا والذي يعمل في مجال العلاقات مع العملاء بإرسال مواعيد خاطئـة إلى العملاء بخصوص بعض النـدوات المنتظرة. عندما

رأيتُـه في الردهـة في اليوم التـالي، تظاهرتُ أنَّني متفاجـئ على نحو هزلي وقلـتُ: "أمـا زلتَ تعمل هنا؟"، ضحكَ واعتـذر عن الخطأ، وأمضيتُ بعـض الوقـت أشرح لـه كم كانـت المعلومـات الصحيحـة مُهمّة. فهم المغزى ولم يتكرر الأمر ثانية أبداً.

بعـد جلوسي إلى مكتبـي ومراجعة تلك الحادثة، أدركـتُ أنَّني لم أختبر أيَّ غيظ أو غضب. تساءلتُ إن كان الفارق هو أنَّه كان رجلاً وليس امرأة.

تحدّثتُ على الفور مع "سـتيف هارديسـون" مـدربي وناصحي، عن هـذه المشـكلة. اِقترح أنَّنـي لن أُعامل النسـاء أبـداً بالطريقـة ذاتها التي أُعامل بها الرجال، إلى أن أُسامح والدتي على الأمر الذي لا أزال غاضباً منها بشأنه أيّ كان ذلك الأمر.

سألتُه: "أُمي؟".

ثـمَّ بـدأتُ بإعـادة النظر في مشـكلتي. اعترضـتُ قائـلاً: "لكنَّني لا أعامل كلّ النساء بتلك الطريقة". مضيتُ في سرد قائمة بعدد من النساء اللاتي أُعجبتُ بهنّ وأكنُّ لهنَّ الاحترام وأعاملهنّ جيداً.

قال لي: "هذا صحيح، ولكن فكِّر كم كان عليهنَّ العمل بجد لكسب احترامك، بينما كنتَ تُعطي ذاك الاحترام على الفور إلى الرجل فقط لأنَّه رجل".

أدركتُ أنَّه مُحقّ، ولذلك رحتُ أُفكّر على مضض في أُمّي.

كان لـدي رأيـين بخصـوص والـدتي. في الأسـاس، أُمّـي هـي الشـخص الأكثـر جمـالاً وحنانـاً الذي عرفتُـه في حيـاتي، وقضيتُ

سنوات عمري الأولى على كوكب الأرض وأنا أُحبّها بإفراط. "كان والـدي لا يزال بعيداً عن الوطن يُحـارب مع الجيش خلال الحرب العالمية الثانية".

إلا أنـه حـين انطوت الأيام، بـدأَت أُمّـي في الانغماس في شرب الكحول والإدمان على المهدئات. في حينها، لم يكن لديّ أدنى فكرة عمَّا كان يجري. أرعبني التغيير اليومي في مزاجها وشـخصيتها. كلّ يـوم بعد الغداء، ولسـبب ما مبهم وغامض، تُصبـح مهملة، غبية، ولئيمـة أمام ناظري. لم يتحسّـن الأمر أبـداً. في الحقيقة، على الرغم من صغر سني، كان في استطاعتي التنبؤ بأنَّ الوضع كان يسوء أكثر فأكثر.

أعتقد أنَّني لم أتغلّب قط على تأثير تلك الصدمة على كياني، كما أعتقد أنَّـي خَلُصـتُ إلى نتيجـة لاواعية من نوع ما بأنَّ **النسـاء** كـنّ على ذلك المنوال، فلم يكنَّ أهلاً للثقة جميعهنَّ بلا استثناء.

هل كلُّ النساء يُشبهنَ والدتي؟

بعـد إعطـاء هذه المسـألة مزيداً مـن التفكير، اتصلتُ مـع "ديفيرس برانـدن"، وهـي مستشـارة في "كاليفورنيـا" وزوجـة المؤلـف "ناثانيـل براندن". سـبق أن كتبتُ بإسـهاب في كتاب سـابق عن الأمور العظيمة العديـدة التـي حدثَـت في حيـاتي نتيجة نصائـح "ديفـيرس" وتدريبها، وأدركتُ الآن أنَّني أحتاج مساعدتها من جديد.

قلـتُ لهـا: "أعتقـد أنَّـني في حاجة إلى مسـامحة أُمّـي، لا أعتقـد أنَّني سـامحتُ أُمّي يوماً، وأنا أُدرك أنّ هذا يُؤثّر على علاقاتي بالنسـاء. بسبب

الطريقـة التـي كانـت أُمّي تتصرّف بها معـي خلال إدمانهـا، أعتقد أنَّني اختزنـتُ إحساسـاً هائلاً بالغضب والخـذلان اللذيـن لم أغفرهما لأُمّي أبداً. لا أعتقد أنَّني أمنح النسـاء اليوم الثقـة ذاتها التي أمنحها للرجال، يتطلّب الأمر من النساء جهداً أكبر لكسب احترامي. أعلم أنَّ هذا ليس صائباً. أكره ذلك الجانب من نفسي، أنا في الحقيقة لم أره أبداً حتى الآن. أنا في حاجة إلى إيجاد طريقة أغفر بها لأُمّي".

كانـت "ديفـيرس" لطيفة، ذكية، وقويـة بالقدر الـذي توقّعتُ. كان الأمـر الأول الذي قامَت به هو إسـقاط فكرة "الغفـران" برمّتها. لفتَت نظـري إلى أنَّ كلمـة "غفـران" في حدّ ذاتهـا، تُفيد بأنَّ هناك ذنبـاً اقترفتُه والـدتي، وأنَّها قامت عن عمد باقتراف ذنـب في حقي، وأنَّني كنتُ مُحقاً فيما كانت والدتي مخطئة، وأنَّني كنتُ ضحية.

اقترحَـت "ديفـيرس" أن نبحث عـن شيء أقوى وأكثـر ديمومة من الغفـران، شيء أشـبه بالقبـول التـام، والإدراك التـام بأنّ أُمّي عاشـت بالأسـلوب الوحيـد المُمكن في نظرها، على ضـوء الطريقة التي رأَت بها العالم، وأنَّني على الأرجح كنت سأفعل الشيء ذاته لو أنِّي عشتُ تجارب الحياة، والمخاوف، والأحلام ذاتها التي عاشـتها أُمّي، وأنَّ الأمر لم يكن مُوجَّهـاً ضـدي في أيِّ حال من الأحـوال. القبول التـامّ، "ليس موافقة، بـل قبـول وحسـب". أدركـتُ أنَّنـي لم أكن ضحيـة مقصـودة، ولم أكُن المُسـتهدف، وأنّه من شـأن "الغفران" أن يُعمِّق وحسب فكرة أنَّ إساءة عظيمة حصلَت، وأنَّ ذنباً ارتُكب في حقّي.

طلبَـت منـي على الفـور أن أُحدّثهـا عن أكثر مـا أحببتُـه في أُمّي. تفاجـأتُ بالفعـل من نفسي وأنـا أسرد بتفصيل دقيق كـم كانت أُمّي

مُحبّة، وكيف أقلَعَت عن الكحول في وقت متأخر من حياتها، وعاشت سنواتها الأخيرة كامرأة عزباء متفائلة بكلِّ ما في الكلمة من معنى، مجددة جميع علاقاتها مع أبنائها. قلتُ إنّ مصدر كلّ باعث حُبّ شعرتُ به تجاه شخص آخر وتجاه أبنائي كان أُمّي. لقد كانت الحُبّ في حدّ ذاته.

بدأتُ أشعر أنَّ كلَّ غضبي تجاه أُمّي يتلاشى، وكلّما تحدّثتُ إلى "ديفيرس" أكثر، زاد تقبلي لكامل الشخص الذي كانت عليه أُمّي. في الواقع أنجزتُ ما أوصَت به "ديفيرس" في بادئ الأمر: حالة من التسليم تتخطّى الغفران بمراحل.

وافق "ستيف هارديسون" على أنّ "ديفيرس" كانت على حق: "أستطيع أن أفهم ما تعنيه. عندما نقول: إنَّنا نُسامح شخصاً ما، فإنَّنا لا نزال نُلمّح إلى أنَّنا متفوقون عليه أخلاقياً، فقد أجرم في حقنا، ونحن سنتكرّم ونسامحه على ذلك. بفعلنا ذلك، لا نزال أهلاً لأن نكون ضحايا".

بدأ ينتابني شعور رائع بالفعل. ألزمتُ نفسي بقوة أن أكون واعياً جداً للطريقة التي أُفكّر فيها بالنساء من الآن وصاعداً، وأن أتمرَّن على جعل تفكيري منفتحاً إزاءهنّ في كلِّ مرة يبدأ فيها بالانغلاق. اعتقدتُ أنَّني قد أنجزتُ عملاً جديداً ومُهمّاً، إلا أنَّني لم أُنتهِ بعد.

قال مدربي "هارديسون": "هناك أمر آخر تفعله، ينبغي عليك الآن أن تجمع كلَّ النساء في هذه الشركة وتُخبرهنّ بكلَّ ما مررتَ به في الأيام القليلة الماضية. أخبرهنّ كلَّ شيء، واسأل إن كنّ سيُساعدنك في دربك نحو القبول التام".

كنتُ مصدوماً ومذهولاً بالفكرة. يملك "هارديسـون" دائماً سـبيلاً للقيـام بذلـك. إنَّه يعثـر على الطريقـة الأسرع والأكثر كـي يصدم نظام شخص ما ويدفعه إلى التغيّر الكامل.

لم أسـتطع تخيّل القيام بما طلبه مني. كان أمـراً مُحرجاً للغاية، ولذلك حاولـتُ التَّملّـص منـه. أخبرتُـه أنَّني سـوف أحـاول القيـام بذلك مع واحـدة منهـنّ في كلّ مرة، وأنَّني سـوف أُقابل كلَّ امـرأة في الشركة على انفراد، وسيكون الأمر "ذا معنى" أكثر بتلك الطريقة.

وافقَ على مَضض، ولكن بعد أسبوعين، كنتُ قد قابلتُ امرأة واحدة فقط، فقام بتغيير الخطة، فلديه تحيُّز للعمل.

قال: "فلنقُم بذلك، وسوف أجلس معك في الاجتماع لأمنحكَ الدعم".

وافقتُ على القيام بذلك، وعندما جاء اليوم الموعود، ووجدتُ نفسي جالساً في حلقة من أكثر من عشر نساء بالإضافة إلى "هارديسون"، كنتُ شـديد التوتـر. إلَّا أنَّني بدأتُ الحديـث، وحالما فعلتُ، عرفـتُ أنّه كان الأمـر الصائـب. بقـدر ما كان الأمـر شـاقّاً، أدركتُ أنَّنـي أضع الماضي خلفي وإلى الأبد.

تحدّثـت عـن أُمّـي وعـن التزامـي الجديد وطلبـتُ المسـاعدة. كنتُ مندهشـاً مـن الاسـتجابة. قامت نسـاء الشركة الـلاتي جُلْـنَ في الغرفة بإمضـاء الوقـت في التحدّث إلي ودعمي. قالت العديـد منهنّ إنَّه كانت لديهنَّ المشكلة ذاتها مع الرجال، وإنَّهنَّ كنَّ خائفات من الرجال بطريقة ما بسـبب آبائهنّ. أثَّـرت بي التجربة حقاً. وجدتُنـي أتمنى لو كانت أُمّي هناك، ثمَّ أدركتُ أنَّها كانت هناك بطرق عديدة.

إنَّ التجديد يستلزم النضج، والتّسامي فوق آلام الماضي وذكرياته بحيث يكون لدى الأشخاص الآخرين سجل نظيف معك. إنَّ التجديد يستلزم التخلّي عن إصدار الأحكام على الأشخاص الذين في ماضيك. ليست الذكرى هي التي تُؤلمك، إنَّما الحكم الذي تحمله الذكرى بأنَّ أمراً ما كان "خاطئاً".

كلَّما زاد شعوري بأنَّه قد "تمَّ ارتكاب أخطاء" بحقي في الماضي، تضاءل مني الجانب الذي يفعل الصواب في المستقبل.

القسم الثالث

أحكام الحياة والموت

مـن الجيّـد أن تكون سعيداً، مـن الأفضل قليلاً أن تعرف أنَّـك سعيد، أمَّا أن تفهـم أنَّك سعيد وتعرف لماذا وكيف، وتبقى سعيـداً بالوجود والمعرفة، حسناً إنَّ ذلك يفوق السعادة، ذاك هو النعيم.

"هنري ميلر" "عملاق ماروسي"

الفصل الرابع والعشرون

قد تكون الكلمات أقوى من العقاقير

انحنى طلاب المدرسة الثانوية وراحوا يتقيئون وراء المدرّجات في لعبة كرة القدم.

هل كان ذلك ردّة فعلٍ لعقارٍ ما؟ كلا. لقد كان ردّة فعلٍ تجاه بعض الكلمات التي تمّ التفوه بها! كان ما حدث معهم رد فعل جسدي على شكل تشنّج في المعدة تجاه تصريح تمّت إذاعته عبر نظام الإذاعة الداخلية في أثناء اللعبة، والذي أفاد بوجود خلل في آلة **الكولا** وأنَّ المشروبات الغازيّة قد تلوّثت، وأنَّه تمَّ نقل بعض الأولاد للتو إلى المستشفى.

إلا أنَّ الفحوصات في المستشفى لم تكن مكتملة، وعندما اكتملَت، أدرك الأطباء أنَّ عدداً محدوداً من الأولاد الذين جاؤوا أولاً إلى المستشفى كانوا قد ذهبوا إلى المطعم نفسه حيث تناولوا الطعام نفسه الذي تسبّب لهم بالتسمم الغذائي، بينما جميع الأولاد الآخرين المرضى لم

يكن لديهم تسمّم غذائي، ولم يكن ثمَّة خطب لديهم. لقد كانت سلسلة مـن ردود الفعل الهسـتيرية، بينـما كانت آلة **الكولا** سـليمة، وكان الأمر مُجرّد إنذار خاطئ.

إلَّا أنَّ التقيّؤ والغثيان كانا "حقيقيّين". كان التقيّؤ قد انتشر الآن على جانبي الملعب كليهما، وقد تسببَت به **الكلمات** الآتية من نظام الإذاعة الداخلية.

أستطيع مراقبة الظاهرة نفسها في داخلي عندما أختار جملة ما دوناً عن أُخرى. عندما أعود إلى البيت متعباً ومرهقاً من العمل، أسـتطيع أن أُفكّر بيني وبين نفسي: "يا رجل، كم أنا متعب. أنا حقاً غير راغب في أيّ إزعاج من قِبل أطفالي. أُريد فقط أن أحيا حياة بلادةٍ وخمول. أنا مُنهك". سوف يكون لهذه الكلمات تأثير واضح على القوّة المحفِّزة في داخلي.

أو يُمكنني أن أتنفّس مرتقياً السّـلّم قليلاً في اتجاه الروح وأقول: "أنا متعـب ولكنَّ ذلك يـسرّني، أُحبّ حياتي هـذه، وأطفـالي المرحين. إنَّهم تسـلية وترحيـب بعد يـوم عمل. إنَّهم هنـا كي يُضحكـوني ويُبهجوني. سـوف أُقـدّر إرهاقـي السـعيد، وأسـتمتع كذلـك باللحظـات الجميلة وسخافات الحياة العائليّة. سوف أضحك. رُبّما أرقص حتّى".

إنَّ الاختيار متاح أمامي على الدوام. أسـتطيع امتلاك زمام تفكيري، أو أن أكـون ضحيّـةً لأفـكاري. يختبر الضحايـا الأفكارَ على أنَّها أشـياء **تحدث** معهم، كما لو أنَّ الأفكار تُنقل من "**روزويل، نيو مكسيكو**".

يقـوم مالكـو زمام الأمور بتوجيه أنماط أفكارهـم: "يبدأ التفكير من عبارات وجُمل مختارة، بعد ذلك ترسـم تلك الكلمات الصورَ التي تُوقد الروح".

التشاؤم مثير للاشمئزاز حرفيّاً

يُوجد العديد من الدراسات التي تُثبت أنَّ الكلمات والأفكار أقوى من العقاقير. لقد أتى "مايكل تالبوت" على ذكر بعضها في كتاب **الكون المجسّم** The Holographic Universe. يُشير كتابه إلى أدلة على أنَّ "الأشخاص المصابين بمرض **نقص المناعة المكتسب "الأيدز"**، الذين يُظهرون روحاً قتاليّة، يعيشون لمدّةٍ أطول من أولئك المصابين بالمرض نفسه الذين يتبنون موقفاً سلبياً. يعيش مرضى السرطان لمدّةٍ أطول كذلك إذا حافظوا على روح قتاليّة. يُصاب المتشائمون بنزلات البرد أكثر من المتفائلين. يُخفض التوتّر من الاستجابة المناعيّة. إنَّ الأشخاص الذين يحصدون نتائج مرتفعة في الاختبارات المصمّمة لقياس الحقد والعدائيّة يزيد احتمال موتهم بسبب المشكلات القلبية سبع مرات عن أولئك الذين يحصدون نتائج منخفضة".

ذكر "تالبوت" أيضاً الدراسة التي أظهرت أنَّ للموقف الذهني الذي لدى الأم الحامل تجاه طفلها، والحمل عموماً، ارتباط مباشر بالتعقيدات التي سوف تختبرها أثناء الولادة، فضلاً عن المشكلات الطبيّة التي سيُواجهها رضيعها حديث الولادة بعد أن يُولد أو تُولد. ينطلق موقفها الذهني من الكلمات الاعتياديّة والجمل التي تستخدمها. إذا كان لديها **تحدّيات وفرص**اً رائعة في حياتها، فإنَّ حياتها سوف تكون عامرة بالتفاؤل والصحة الجيّدة، وإن لم يكن لديها سوى **المشكلات والمتاعب**، فستشعر بالضعف في الصباح والتعب مع حلول المساء، إذ تعتقد أنَّها **تصف** أوضاعها باستخدام كلمة **مشكلات**، إلَّا أنَّها تخلقها حقاً.

تطول قائمة الأمثلة.

خرج مدير مُلهم في شركة "تكساس للأدوات" حيث كنتُ أقوم أنا وشريكي "دينيس ديتون" بإعطاء الدورات، بفكرة حظر كلمة "**هم**" من اجتماعات فريقه. كما في "لماذا يُريدوننا "**هم**" أن نفعل ذلك؟ لماذا لا يرون "**هم**" مشكلاتنا؟ ما نوع التسعير الذي سيحملوننا "**هم**" على التعامل معه الآن؟ لماذا لا يُقدّمون لنا "هم" مواقف سيارات أفضل؟" من الآن وصاعداً، فقط من أجل المرح سوف يُعلن الفريق أنَّ كلمة "هم" كانت غير لائقة بقدر كلمة "تبّاً".

رُبّما تتساءل: ما الفارق الحقيقي الذي قد يُحدثه ذلك؟ على كلّ حال، إنَّ "هم" هي مُجرّد كلمة، ولكن كان لافتاً للنظر كيف اختفى قدر كبير من تفكير "نحن" في مقابل "هم" عندما حلَّ "نحن" مكان "هم" في العمل.

هناك مثل لدى الفرنسيين يقول: "إنّ الشخص الغائب هو المخطئ على الدوام". هذه العبارة ذات بصيرة. لاحِظ كيف أنَّ الشخص غير الحاضر هو غالباً مَن يتمّ التحدّث عنه باستخفاف. إذا لم يكن الأشخاص حاضرين **هناك** كي يُبرروا موقفهم، فسيؤول بهم الأمر إلى أن يكونوا **هم** المخطئون. عندما حلّت كلمة "نحن" مكان كلمة "هم"، كان هناك خصومة أقل، تنافر أقل، واستياء أقل، تجاه الآخرين في الأقسام الأُخرى.

على الرغم من أنَّها كانت مُجرّد كلمة.

سابقاً كان الموظفون يستخدمون كلمة "هم" طوال الوقت: "لن يسمحوا لنا "**هم**" أن نقوم بذلك"، أو "**إنَّهم** لا يدفعون لي ما يكفي للقيام بذلك"، أو "**إنَّهم** لا يفهموننا".

الآن باتـوا يقولـون: "لماذا لدينـا "**نحن**" هذه السياسـة؟"، وعندما سـمعها الموظفـون بتلـك الطريقة، كانـت فكرتهـم التالية هـي "دعونا نجتمع سوياً كي نتحدّث عن هذا".

نجح مدير شركة "تكساس للأدوات" أيَّما نجاح من خلال استبدال كلمـة واحدة، إلى درجـة أنَّه كان لديه أزرار كُتبت عليها كلمة "هم" مع دائرة حمراء حول الكلمة وخط أحمر مائل فوقها.

مـن خلال تبديـل الكلمات والجمل التي نسـتخدمها عندما نتحدّث إلى أنفسـنا والآخرين، نقـوم بتبديل تجربتنا في الحياة. نسـتطيع أن نتعلم التراجع خطوة إلى الوراء كي نرى كم أنَّنا نقوم حرفيّاً بالحكم على أنفسنا بأنواع الحياة التي نعيشها.

إنَّ سؤال "لماذا لدينا "**نحن**" هذه السياسة؟" أقوى من "لماذا يحملوننا "هم" على القيام بذلك؟". يخلق السؤال الأول مالكاً لزمام الأمور، بينما يخلق الثاني ضحيّة.

هل هم أوغاد أم فرسان زرق؟

أصغِ إلى لغتك خلال يومك. أعر انتباهاً جيّداً إلى كلمة "هم" عندما تظهر، فقد تكون فرصةً لاسـتبدالها بكلمـة "نحن" من أجل تجربة حياةٍ أقوى.

تبـدأ عـادات النظـر إلى الـذات باعتبارها ضحيـة باكراً. كنـتُ أقود مُؤخـراً عـلى طـول طريـق مزارع قـذرٍ منعـزل بصحبـة أطفـالي خارج "جلبيرت، أريزونا"، وتوقّفنا عند إشارة توقف في مكانٍ ناءٍ. بدأ أطفالي في السؤال على نحوٍ متهكم، "لماذا وضعوا "هم" إشارة التوقف هنا؟".

قلت، "نحن من وضعها هنا".

"ماذا؟".

"**هم** لم يضعوها هنا، **نحن** الذين فعلنا".

"ما الذي تعنيه، أبي؟".

"نحن الذين نُنشئ مدننا وبلداتنا. نحن مَن نفعل. نحن مَن نمنح أصواتنا إلى الأشخاص الذين يختارون الأشخاص الذين يتّخذون هذه القرارات. نتصل بممثلينا عندما لا يُعجبنا أمر ما، ونقوم بإصلاحه. نقود على جانب واحدٍ من الطريق لأنّنا وافقنا على هذا، كيلا نؤذي بعضنا. نحن نُوافق على التوقف عند الضوء الأحمر. إنَّه نظامنا. كلّ هذا من بنات أفكارنا. إنَّ رجال الشرطة الذين يدعوهم البعض بالأوغاد هم مَن قُمنا **نحن** بتوظيفهم بأموالنا التي كسبناها بجد. إنَّهم يعملون لدينا. هم ليسوا ضدّنا، وليسوا منفصلين عنّا. نحن الذين ننشئ المجتمع، ولا وجود للمجتمع بمعزلٍ عنّا. نحن الذين نضع إشارة التوقّف هناك. كان لدينا سبب".

خيَّم الصمت على أولادي. قال "بوبي" في النهاية: "أبي، هل هذه واحدة من ندواتك؟ إن كانت كذلك، فهي عظيمة، ولكن ..."، رُبّما لم أقنعهم بعد أنَّه ليس هناك "هم" غريبون في الخارج يتآمرون ضدّنا من أجل جعل الحياة مزرية.

في كلّ مرّة تُلاحظ أنَّك تستخدم كلمة "هم"، اِنظُر إن كانت كلمة "نحن" وسيلة أقوى لرؤية الأمور. بعد القليل من التحويلات من كلمة إلى أُخرى، سوف تُسرّ باكتسابك عادة الكلمة الجديدة وكيف أنَّها تجعل

عالمك منفتحاً. سوف تكون مثل "جيمس بوند" المُسلّح بأداة جديدة، وستبحث عن فرص كي تستخدمها طوال الوقت.

يبدأ التجديد عند مستوى الفكرة. لا تسمح لأفكارك أن تتحكّم بك. تنحَّ جانباً وكُن شاهداً على أفكارك. راقبها وهي تمرُّ سريعاً واحدةً تلو الأُخرى. لاحِظ تأثير أفكارك على مشاعرك. الآن قُم بإرشادها برفق إلى حيث تُريد لها أن تذهب. تذكّر: من الجيد أحياناً ألّا تُفكّر على الإطلاق، وأن تأخذ وقتاً مستقطعاً وتستريح. بلا تفكير ولا أفكار.

غالباً ما يأتي التجديد من عدم التفكير أسرع منه من التفكير. اِسمح لبعض أشكال التأمل أو الصلاة الروحية أن تُمركزك على نحوٍ مُنتظم. أغلِق عينيك مراراً كي يستطيع دماغك الوصول في أغلب الأحيان إلى حالة موجة "ألفا" وأن يخرج من موجة "بيتا" المضطربة طوال اليوم. أعطه استراحة. ثمّ انهض. أنت في حلّةٍ جديدة.

الفصل الخامس والعشرون

كيفيّة إلقاء الأحكام على أنفسنا

تنشـأ طاقتنا ومزاجنا مـن اللغة التي نُفكّر بهـا. إنَّ تأثير اللغة أقوى من العقاقـير، كما أظهـرَت الاختبـارات الطبيّة على الأدويـة الوهميّة على مدى سنوات. "حبّة واحدة تجعلك أضخم، بينما تجعلك الأُخرى صغيراً". "مهما كان ما يقوله الطبيب عن حبّة الدواء فإنَّه يُؤثر حقّاً على ما تفعله الحبّة".

أسـتطيع أن أرى الآن أنَّ عملي الخاص مع الأشـخاص ذوي الإنجاز العـالي أو المتـدني قـد علّمنـي الأمـر ذاتـه، وهـو أنَّ الأشـخاص المنتجين وأصحـاب الإنجازات في الحياة يسـتخدمون لغةً مختلفة عن أولئك الذين يُصارعون.

حتـى أنَّني وصلـتُ إلى المرحلة التي أسـتطيع فيهـا أن أُجري مقابلة مع الأشـخاص دون أن أعرف مُقدّماً إن كانوا يُبلون بلاء حسـناً أم لا، وأتمكّن فقط من خلال الاسـتماع إلى لغتهم، من معرفة ذلك. بدأ بعض

عملائـي يمزحـون قائلين إنَّهـا كانت قـدرة روحيّـة، ولكنَّني أخبرتهم أنَّ الأمـر مختلـف "جزئيـاً لأنَّني كنتُ في حاجةٍ إلى تقـاضي مبلغٍ أكبر ممَّا يتقاضاه الوسـطاء الروحانيين". قلتُ لهم إنَّني كنتُ أُصغي وحسب إلى كلماتهم.

تسـتطيع أن تعرف دائـماً **المكان** الذي يتصرّف الشـخص انطلاقاً منه مـن خلال الاسـتماع إلى اللغة التي يسـتخدمها أو تسـتخدمها. بعضهم يتـصرف انطلاقـاً مـن امتـلاك زمام الأمـور والبعـض من وجهـة نظر الضحيّة.

بدأت الاحتفاظ بدفاتر الملاحظات المليئة بلغة أصحاب الإنجازات العالية "الذين سـميتهم "مالكو زمام الأمـور" وكومة أُخرى متضخمة مـن دفاتـر الملاحظات التـي تغصّ بلغة الأشـخاص المحبطـين والذين يعيشون صراع "الضحايا".

اسـتخدم مالكو زمام الأمور كثيراً كلمات "أنا أسـتطيع"، بينما فضّل الضحايـا كلـمات "لا أسـتطيع". كان لدى مالكي زمـام الأمور أهدافاً، مشـاريع، وتحدّيات، في حين كان لدى الضحايا مشكلات، مشاحنات، وكوابيس. قال مالكو زمام الأمور إنَّهم كانوا مشغولين، وقال الضحايا إنَّهـم كانوا غارقـين. كان المالكون "يُصمّمون حيـاة" بينما كان الضحايا "يُحاولون كسب العيش". كان مالكو زمام الأمور متحمّسين ومبتهجين حيـال التغييرات في مكان العمل بينـما كان الضحايا قلقين ومتضايقين. بحث مالكو زمام الأمور كي يروا ما يُمكنهم الحصول عليه **من** تجربةٍ ما، بينـما حاول الضحايا أن **يتجاوزها**. يقـوم مالكو زمام الأمور بالتخطيط للأشياء أما الضحايا فيتمنونها.

كان هذا الرابط الذي أبصرته بين اللغة والأداء مثيراً للاهتمام، ولكن ما كان مشوّقاً أكثر هو كيف تتغيّر حياة الناس عندما يبدؤون في التمرّن على استخدام لغةٍ جديدة. لقد أصبحت المشكلات **مشاريع**، والوظائف **مهناً**، والمدراء **قادةً**. بدأ الناس اختبار حريّة تتجاوز الشخصيّة: حرية تجديد حقيقتهم المتفردة.

نحن لا نملك شخصيّات دائمة، بل أنماط تفكير متغيّرة. من الممكن مقاطعة الأنماط واستبدالها في النهاية بأنماطٍ أُخرى. هناك في لعبة كرة "البيسبول" بعض ضاربي الكرة الذين يستطيعون تسديد الضربة من الجانب الأيمن من صحن الملعب بالسهولة ذاتها التي يجدونها على الجانب الأيسر. لم يكن ذلك فطرياً، ولم يكونوا كذلك، فلا أحد يُولد على تلك الحال، ولكنّهم وضعوا أنماطاً جديدة موضع التنفيذ وأصبحوا ضاربي كرة متنقلين، يضربون بقوّة ودقّة على نحوٍ سهل ورشيق من جانبي صحن الملعب كليهما.

كيف يقومون بذلك؟ كيف يقومون بأمر غير فطري؟ ما الذي يحدث؟ إنَّه يُدعى استبدال النمط. تستطيع استبدال أيّ نمط سلوك "أو تفكير" بآخر. كلُّ ما يتطلبه الأمر هو التدريب المستمر. أنت لستَ عالقاً. أنا لستُ عالقاً. نحن لسنا تائهين في حقيقة مزورة عن حقيقة مَن نكون.

لن أنسى أبداً اللحظة التي أصبح فيها هذا واضحاً تماماً بالنسبة إليّ في البداية. كانت واحدة من لحظات الإدراك التي لا تنساها أبداً. كانت استشارية الأعمال "بيكي روبنز" تُدرّس دورةً في التواصل، وقالت عرَضاً أمراً كان من شأنه أن يربط ويُوضِّح لي ما يقارب من أحد عشر عاماً من العمل الذي قمتُ به في التنمية البشريّة.

قالت: "يستخدم بعض الأشخاص اللغة من أجل **وصف** أنواع الحياة التي يعيشونها، فيما يستخدم آخرون اللغة من أجل **خلق** أنواع الحياة التي يعيشونها".

نعم، كان هذا هو الحال بالضبط! وراء كلّ فعلٍ تُوجد فكرة، تأخذ شكل كلمات ترسم صورة. بدا هذا بمثابة اكتشافٍ جديد بالنسبة إليّ، ولكنَّني عرفتُ أنَّه لم يكن جديداً بالنسبة إلى الجميع. لقد تمّ لفتُ نظري حينها إلى أنَّه ورد في الكتاب المقدس منذ زمن بعيد أنَّه "في البدء كانت الكلمة".

الفصل السادس والعشرون
تخطَّ الأمر أو اغتنم منه

في ســنته الثانية من المدرســة الثانوية، تمَّ اســتبعاد "مايكل جوردان" من فريق كرة السلّة.

كان مكتئباً وغاضباً تماماً كما حال أيِّ فتى راغب في لعب كرة الســلّة. ألم يكن جيّداً كفاية كي يلعب في فريق المدرسة الثانويّة؟ كان يختلف تماماً مـع هذا الرأي، ولكنَّ المدرب كان هو المدرّب. إلَّا أنَّه كان لدى "مايكل جـوردان" عـادة التفكـير مليّـاً في الأمور، وعـدم الابتعاد ببسـاطة مثل ضحيّة ما. في نهاية المطاف، سـأل نفســه السـؤال الذي يسأله مالك زمام الأمور: كيف أستطيع الاستفادة من هذا؟ كيف أستطيع **استغلال** هذا؟

أراد أن يعـرف مـا الـذي يُمكنه اغتنامه من التجربة. لم يسـأل نفســه كيف له أن **يتجاوزها**.

بعـد التفكـير مليّـاً في الأمر، قـرّر أن يتدرّب بجد أكبر ممّا سـبق له أن فعـل. لـن تهزمـه أفكار موجـودة في رأس أحدهـم. في الواقع، لن يكتفـي بالالتحـاق بالفريـق السـنة المقبلة، بل قـرّر أن ينتقـل لعبه إلى مسـتوى جديد بالكامل، ولم يمضِ وقـت طويل قبل أن ينقل لعبه إلى مسـتوى لم يكن ليصل إليه لو لم يتمّ اسـتبعاده. اليوم، يُناقش استبعاده من فريق مدرسته الثانويّة باعتباره لحظة فاصلة في حياته، وأنه أمر قاده إلى تجديـد مَن كان عليه كلاعب، وأنه أحد **أفضل الأمور التي حدثَت له في حياته بالمطلق.**

في عـام 1980، لاقت ابنة "كاندي لايتنر" حتفها على يد سـائق ثمـل في "سـاكرامنتو، كاليفورنيـا"، ولم تتـمّ معاقبـة السـائق أبـداً. هكـذا، قد يكون أمـراً مفهومـاً إذا أصبحَت "كانـدي" ضحيّة هذا الظـرف طوال حياتها، ولكنَّها قرّرت أن تُوجّه غضبها إلى أمرٍ مفيد، ولذلـك أنشـأت مؤسّسـة **أمَّهات ضـدّ القيـادة الثملـة**. رفضَت أن تكون الضحيّة التالية للسـائق. لقد سـمَت بنفسـها من **تجاوز الأمر إلى الاغتنام منه.**

إنَّ الإرهـاق الذهني والنفسي هو النتيجة الرئيسـيّة لعادة اسـتخدام لغـة الذات الضحيـة، كعبارة "تجاوز الأمر" على سـبيل المثال. إنَّ الحياة التـي عليـك **تجاوزهـا** هي في حدِّ ذاتها صراع مسـتمر ـ يُصبـح الهواء في حـدّ ذاته جداراً من الجيلاتين الشـفاف السـميك الذي يصعب تجاوزه. تسـتطيع أن تستشعر أثناء مشيك، الصراعَ وكأنه سماكة الكينونة التي لا تُطاق.

أيُّ شيء يجعلك تتخطّى الليلة

يقود الشعور بالإرهاق الضحايا في نهاية المطاف إلى الاكتئاب والأداء المُتدني. سرعان ما يُصبح الأشخاص المرهقون عرضة للحوادث، فتبدأ الأمور السيّئة بالحدوث لهم، ويُصبحون منحوسين على نحوٍ لا يُصدّق. يسلبهم وضع الطاقة المنخفضة لديهم القوّة اللازمة **لتجاوز** تحدّياتهم، وعندما يشعرون بالإحباط يتوقّفون عن إيلاء الاهتمام.

يتعثّرون بالزلّاجات المتروكة على الدرج - يُفوّتون عمل نصف يوم كامل. يتركون الحقيبة على سطح السيارة، ويقودون في زحمة ساعة الذروة فيما تتطاير كل مذكّراتهم ومستنداتهم مع الريح مثل قصاصات ورق ملونة حزينة، يتطلّب الأمر أسبوعاً كي يُحضّروا نسخاً طبق الأصل عن أوراقهم وبطاقاتهم الهامّة. يستيقظون متأخرين في الصباح التالي ويسلكون المنعطف الخاطئ من الطريق السريع، حيث يقودون داخل حيٍّ تكون فيه حياتهم عرضةً للخطر. يزورون الطبيب للحصول على وصفة طبية للتعامل مع التوتّر والاكتئاب المتزايدين، وسرعان ما يقتحم حياتهم إدمان بغيض.

يشرعون في استهلال جملهم بكلمات مثل "بالنظر إلى حظي" إنَّهم ضحايا تفكيرهم الخاص. في المقابل، إنَّها لحياة منعشة وحيوية تلك التي تبدأ بمحاولة اغتنام شيء ما من كلّ ما تفعله. هناك نقلة في الطاقة عندما تحدث نقلة في الكلمات.

أحياناً يمرُّ كاتبو الأغنيات والمغنين العظماء بفتراتٍ سيّئة من حياتهم عندما يُضيفون إلى نظرتهم إلى ذاتهم باعتبارها ضحية، الإدمان على

المخـدرات والكحول. غالباً ما تسـتطيع سـماع ألم فـترات الحياة هذه في كلـمات أغانيهم. إنّ كُلاً من أغنية "كريس كريستوفيرسـن"، "سـاعدني كـي أجتاز هذه الليلة"، وأغنية "جون لينون"، "أيَّ شيء يُسـاعدك على اجتياز هذه الليلة"، تُبيِّنان إجهاد الروح هذا. قام الكاتبين كليهما بتجديد نفسيهما لاحقاً خلال مسيرتهما المهنيّة. تعكس أغانيهما التالية ذلك.

على سبيل المثال، قام "ريتشارد درايفوس" في فيلم "Mr. Holland's Opus" بغنـاء الأغنية التي كتبها "جون لينون" لـ"طفله الجميل"، وكانت أغنية مليئـة بالبهجـة. عـاش "جون لينـون" سـنواته الأخيرة كمالـك للروح البشريـة، تلك الحياة التي اسـتطاع فيها أن "يتخيّـل جميع الناس، يحيون كـي يكونـوا أحـراراً". لقـد أصبح حالمـاً، بأقـوى معنى للكلمـة، وقام بتطويـر ما يدعوه "كولن ويلسـون" بالقدرة على الحلـم. غنى "لينون": "لك أن تدعوني حالماً".

لديك دائماً طريقتان للاستجابة إلى أيِّ ظرف صعب، إمّا كمالك لزمام الأمـور أو كضحيّة. عندما تُواجهك صعوبـة ما، توقّف وفكّر في هذين الخياريـن. اِحرص على أن تنتبه إلى كيفيّة وصفك الأشـياء لنفسـك. إذا كنتَ تتسـاءل كيف **ستتجاوز** تجربة بعينها، اِطلب من نفسك أن تتنفّس بعمق أكبر قليلاً، وقُم بترجمة لغتك إلى تلك الخاصّة بمالك زمام الأمور. حـاول فقـط أن تُجرّبها، كما لو أنَّك تُجرّب قبّعة "بيسـبول" كنتَ تُفكّر في شرائها. ضعها إلى الأمام، ثمَّ إلى الخلف.

حاول أن تقول لنفسك، رُبّما حتّى بصوتٍ عالٍ في بداية الأمر: "كيف أسـتطيع استغلال ذلك؟ ما الذي أسـتطيع اغتنامه من هذه التجربة؟ ما الهبة الموجودة فيها؟ ما الذي تُريد تعلّيمي إياه؟".

إذا أصغيتَ بانتباه إلى مشاكلك، فستبدأ في الاغتنام منها. لن ترغب بعد الآن في تجاوزها، وسرعان ما تكفّ عن التفكير فيها بوصفها "مشكلة"، بل ستُصبح مُعلّمك.

ثمَّ تُصبح المشكلات نقاط تحوّلٍ بالنسبة إليك. سرعان ما تستفيد منها وتُحبّها "عند استرجاع الماضي" مثل المهندس المعماري الذي يُصمّم مدينة، فيعطف شارعاً هنا، ويُشيّد بناءً هناك. سوف يلحظ الناس أنَّك تغيّرت، وقد يدعونك بالحالم، ولكنّك لست الوحيد.

الفصل السابع والعشرون

عالج اضطراب النقص في نيَّتك

هنـاك كلمـة واحـدة تُحـدث مزيـداً مـن الـضرر وتخلـق مزيـداً من الضحايـا أكثر مـن أيِّ كلمة أُخرى. إنَّها كلمـة "ينبغي"، وينبغي عليك ألّا تسـتخدمها أبداً! "يا إلهي لقد فعلتُ ذلك للتو. ينبغي أن أكون أكثر حذراً".

في الواقـع، إنَّ كلمـة "ينبغـي" تُخفِّـض مـن دافعـك في كلّ مـرة تسـتخدمها. إنَّ كلمة "ينبغي" هي أكثر كلمة تُعبر عن الانهزام الذاتي في اللغة الانجليزيّة. إنَّها مثل عقار مهدّئ للروح.

عندمـا أقـول لنفسي "ينبغي" أن أفعل شـيئاً ما، فإنّنـي بذلك أُقلّص فـرص قيامـي بذلـك. "ينطبـق هـذا أيضـاً عـلى تنوعاتها "عليـك أن"، "يُفترض أن"، "من الواجب أن"، "سوف ينالون منّي إن لم أفعل".

إنَّ أحـد الأسـباب التـي تجعـل كلمـة "ينبغـي" عاجزة عـن العمل كشـاحن للطاقة هو طبيعتها الانتقاديّة الشـديدة وغـير الودية. ما كنتً لاسـتخدم كلمـة "ينبغي" أبداً مـع صديق. لم أكن لأقول أبـداً: "مرحباً "فريد". كيف أحوالك؟ ينبغي عليك يا صاح أن تخسر بعض الوزن!".

إذا كانـت ضحية ما جالسـة على مكتبهـا يوم الجمعـة، محاولة إكمال الأعمال الورقيّة والاسـتمارات قبـل الذهاب إلى البيت، فإنَّها سـتُحاول على الأغلب، بحكم العادة، أن تُحفّز نفسها بكلمة "ينبغي".

سوف تقول بنبرة صوت مكتئبة: "ينبغي عليّ حقاً إنهاء هذا العمل"، "ينبغـي عـليّ حقاً القيـام به. أنا أعلـم أنَّه يُفترض بي ذلك. أيَّ شـخص منظّـم كان أنجـزه مع حلـول الآن. لماذا أفعل هذا دائماً؟ لمـاذا أقوم دائماً بتأجيل الأمور؟ لا بُدّ أنَّ شخصيتي هي السبب".

إذا مـرّ شـخص بمكتـب الضحيّة عنـد هـذه اللحظة، فإنَّها سـوف تكون في منتهى الهشاشـة لأنَّها وضعَت نفسـها في حالةٍ مشوّشـةٍ للغاية مـع كلمة "ينبغـي". بطريقةٍ ما، كانـت تجلس هناك تُقرِّع نفسـها بكلمة "ينبغي"، وأول من يأتي ويقول: "مرحباً، دعنا نخرج كي نشرب الجعة. إنَّه يوم الجمعة. مَن تحسب نفسك، مدمناً على العمل؟" ينجح في سحب الضحيّة بعيداً عن المهمة المنوطة بها.

تذهـب الضحيّـة بـسرور إلى شرب الجعـة، وتبقى الأعـمال الورقيّة محشوّة في درج المكتب الضخم والمبعثر والعميق، والضحيّة في الخارج.

إنَّ ما حدث للتو هو قوّة اللغة وهي تفعل فعلها، وقد قامت الضحيّة للتو بتخفيض مستوى طاقتها من خلال الكلمة التي كانت تستخدمها.

علاج تعب الضحية المزمن

في آخر الممر الذي تُوجد فيه الضحية المذكورة أعلاه تتربع مالكة لزمام الأمور. إنّها تقوم بعملها المكتبي بسرعة ومع طاقة مركّزة. يُوجد داخل رأسها عدة كلمات تُستخدم بغرض الإلهام. تقول لنفسها: "أُريد إنجاز هذا العمل المكتبي".

هل تُحبّ العمل المكتبي؟ كلا، بل رُبّما تكرهه بدرجة أكبر حتى ممَّا تفعل الضحية.، ولكنَّها تُحبّ إنهاءه، وتُحبّ إراحة بالها منه.

تقول بروح معنوية متصاعدة: "أُريد رميه ورائي، وقضاء عطلة نهاية أسبوع خالية تماماً من القلق. لا أُريد اصطحاب عملي إلى البيت. أُريد أن أقود في صباح يوم الاثنين وأنا أعلم أنَّ مكتبي نظيف وأنَّ أمامي بداية جديدة لأسبوع جديد".

إنّ الكلمات تُشبه المخدرات إلى حدّ بعيد، إذ تُؤثر في الدماغ بطريقة مشابهة على نحوٍ مذهل. حيث تتناول الضحية مُهدئاً يُدعى "ينبغي عليّ"، يأخذ مالك زمام الأمور نفَساً من الأوكسجين المُنعش يُسمّى "أُريد أن".

عندما تقوم بشيء ما لأنَّك تُريد ذلك، فإنّك تفعل ذلك بروح مختلفة. رُبّما تُضرم النار في نفسك وتحترق وأنت تُنجز جلَّ عملك، وتلتهم كلَّ ما هو أمامك بانتقام سعيد.

عندما تقوم ضحية ما بفعل شيء لأنّه "ينبغي" عليها، فإنَّها تقوم به بامتعاض وتردّد "هذا إن قامت به أصلاً". إنَّها تحاول قيادة سيارتها، ولكن هناك دائماً قدم على الكابح.

نتيجة اللغة الداخلية التي تستخدمها، تنظر الضحية إلى نفسها على أنَّها مماطِلة. ثم تتعجّب كيف أصبحَت تلك الميزة جزءاً من شخصيتها. إذن من خلال التصديق بأنَّ المماطلة هي جزء ثابت من شخصيتها الثابتة، فإنَّها لن تتغير البتة، وأنَّى لها؟ إنّ الأمر جزء من **حقيقة مَن تكون!**

إلَّا أنَّ المماطلة هي مُجرّد نمط سلوك مؤقت، وليست جزءاً من شخصية أيِّ إنسان. إنَّها خيار، وهو مُتاح لأيِّ شخص كان وفي أيّ وقت.

الانتحار مؤلم

إنَّ الانتحار مأساوي وخطير إلى درجة أنَّ أدنى استخفاف به قد يكون مُرَوِّعاً، كما قال "وودي آلن": "رأيت زوجتي السابقة في الشارع ذاك اليوم ولم أتعرَّف عليها ويداها مضمومتان".

إنَّ اللغة هي مسألة حياة وموت. إنَّ مسألتي الحياة والموت هما على محك الكيفية التي نتحدّث بها مع أنفسنا. إنَّ الاستخدام المُتكرر لكلمة "ينبغي" يُؤدي إلى الاكتئاب في نهاية المطاف، والذي قد يُفضي بدوره إلى الانتحار.

حتى عندما لا يُؤدي إلى ذلك، فنحن نعرف الحياة الشبيهة بالموت التي نختبرها حين تُرهقنا الفكرة المكرَّرة بأنّنا نعيش حياة مختلفة عن تلك التي "ينبغي أن" نعيشها.

عندما تبحث عن فرص لتحويل لغتك من "يجب علي" إلى "أُريد أن"، فستُلاحظ أنَّها نقلة واهبة للحياة. إنَّ الروح التي تتّصل بها عندما تقوم بذلك هي قوة الحياة في حدّ ذاتها، لأنّك لم تعُد تُقاوم ما هو حقيقي. أنت تتقبّلها وتمتلكها وتسمح لها بالدخول.

إنَّ أهــمَّ مشروع يُمكنك أن تُباشر فيه عـلى الإطلاق هو فَهْم وإتقان كيفيــة التحدّث إلى نفســك. تعلَّق به مثل هواية، واجعلـه هواية مبهجة بدلاً من كونها "تغييراً" مقيتاً "ينبغي" عليك القيام به.

ليس من الســهل دائماً أن تُحوِّل ذهنياً ما ينبغي عليك القيام به إلى "ما أُريد القيام به". إن كانت لديك عادة النظر إلى نفســك على أنَّك شــهيد الإرهــاق، الذي ينبغي عليه القيام بالأمور، فإنَّ عيش الحياة التي ترغب في عيشها هو أشبه بتعلُّم السباحة لأوّل مرة.

إلّا أنَّ السباحة أمر جيد. ليس من الأنانية أن تحيا الحياة التي ترغب. إنَّ خوفـك مـن أن تُصبـح أنانياً هو أمر سـوف تتخلَّص منـه بالتمرين، لأنَّـك سـتُدرك عدد الأشــخاص الذيـن تُفيدهــم عندما تُـؤدي الأمور لأنَّك راغب في ذلك. سوف تشعر أنَّك قد تجددتَ، وأنّ سعادتك كفيلة بجعل الآخرين سعداء. كيف لذلك أن يكون أنانياً؟

أُريد أن، أحتاج أن، أُحبّ أن

في إحـدى مراحـل حيـاتي الخاصـة، أدركـتُ واعترفتُ أنَّنـي كنتُ أقوم بالأشـياء التـي أردتُ حقاً القيام بها، ولذلك لم ينفعني الاسـتمرار في التحـدّث إلى نفسي عـلى أنَّني ضحية: "أوه لا، يجـب عليّ أن أكون في العمـل. أكـره هذا. لمـاذا عليّ العمل؟ أظـنُّ أنَّه يجب عـليّ أن أكون أكثر حماساً، إلّا أنّني لستُ كذلك".

طالمـا تسـبب ذلك النوع من اللغـة المألوفة في هـدر طاقتي. لقد كان مُجرّد عادة، ولا أساس له أبداً على أرض الواقع، وإنَّما يرتكز على حديث النفـس الاعتيـادي. الحقيقة هي أنّني عندما فكّـرتُ في الأمر، رغبتُ في

العمـل! "كلّ ما كان عليّ فعله هو العـودة بتفكيري إلى الفترة التي كنتُ فيها عاطلاً عن العمل وتوّاقاً إلى الحصول على وظيفة". حينها **أردتُ** أن أكون على الموعد تماماً. لماذا لا أقول هذا؟

حتـى وإن كنـتَ تُريد تغيير الوظيفـة أو تغيير المهنة، فإنّـك تبقى راغباً في أن تحـضر اليـوم في مكان العمـل في الموعد تماماً والسـبب هو معرفتك بأنّك تُعزز من فرص حصولك على وظيفة أفضل من خلال كونك ناجحاً حيث أنت.

من الصعب في البداية قول: "أنا أُريد"، وهذا فقط لأنّك غير معتاد، ولذلـك رُبّما يتوجّب عليـك أن تدّعي ذلك إلى أن تجعـل الأمر كالتالي: "هذا ما أُريد فعله! هذا خياري!".

بعـد فـترة، سـوف يبدو الأمـر حقيقياً أكثر، وسـوف تجد وسـيلة إلى الوصـول إلى طاقتـك أسرع فـأسرع كلَّ صبـاح. سـوف تقـوم بتجديـد صوت مالك زمام الأمور في داخلكَ، وكلّ ما يحتاجه الأمر هو التمرين.

في الواقع، سوف يضعف صوت الضحية داخلك نتيجة الإهمال. كلّما قلَّ اسـتخدامك لـه، بدا أكثر غرابة عندما يتكلـم. سُرعان ما يبدو صوت الضحية "سقيماً"، وفي غير محلّه. كما عند إصابتك بالزكام، فأنت تعلم أنَّك لسـتَ على ما يُرام، ولكنَّك تعلم كذلك أنَّ الشـعور السـيئ مؤقّت ومخل وظيفياً، كذلك تستطيع جعل صوت الضحية مثل ذاك تماماً.

واصِل السماح لنفسك خلال اليوم بإدراك أنَّك تفعل ما تفعل **لأنَّك تُريد ذلك.**

عوضاً عن الشكوى من أنّه عليك جرف الثلج خارجاً، تستطيع أن تتحدّث داخلياً عمَّا تُريد. فكّر بالرصيف النظيف، وفيما أنت راغب فيه، وليس فيما لستَ راغباً فيه. تحدّث إلى نفسك عن الشعور الجميل الذي ينتابك وأنت في الهواء البارد المُنعش وقد تم إنجاز المهمّة وعضلات جسمك تدندن بسعادة غامرة وقد تمَّ جرف الثّلج بأكمله.

تُريد ذلك، تعلم أنَّك تُريده، ولذلك اِقبل به، واسمَح له بالدخول. أنتَ سعيد بالفعل في قرارة نفسك، ولذلك تقبَّله، واسمَح له أن يكون حقيقياً. لن يقتلك كونك سعيداً ولن يمنعك من حلّ مشكلات حياتك، وإنَّما سوف يُساعدك في واقع الأمر. يمتلك الأشخاص السعداء طاقة إبداعية أكبر. لاحظ "نوبل لوريت ألبرت شويتزر" ذات مرة أنَّ "النجاح ليس مفتاح السعادة، بل السعادة هي مفتاح النجاح".

كُن واعياً لمدى استمتاعك حقيقيةً بكلِّ رحلة إلى هدف من الأهداف، حتى المتواضع منها، كهدف الرصيف النظيف بعد عاصفة ثلجية. اِسمح لنفسك أن تعرف مقدار استمتاعك بذلك. مع كلّ امتلاء رفش. إنَّ التفكير بأنَّك تفعل ذلك لأنّه "ينبغي عليك" أو لأنَّه "يجب عليك" هو محض عادة اكتئاب قديمة لدى الضحية. غالباً ما يبدأ الأمر في مرحلة الطفولة. إنَّه نقل لعواطف إيجابية غير ناضجة. لا تستمرَّ معه طوال حياتك. فحياتك عبارة عن تطوير! وبناء على ما هو جيد، والحفاظ على الأفضل والمضي قُدماً. رُبّما جلب لك كونك ضحية، الشفقةَ أحياناً، ولكنَّه لم يمنحك الحياة التي أردت.

في الحقيقة، إنَّ الشفقة التي نلتها أفضَت بك على الأرجح إلى مزيد من الإشفاق على الذات، واستمرّ الدوران في اتجاه الأسفل نحو إعياء كئيب

حقيقة. سـمعتُ مرة الكاهن "جاك سبولدينغ" يُلقي عظة عن الإشفاق على الذات التي صاح خلالها بحشده "اِنزلوا من على الصليب، نحن في حاجة إلى الخشب!".

الخشـب الذي كان يتحـدث عنه هو شيء تسـتطيع أن تبني به. تبني حياة، لا تُحاول أن تكسـب معيشـتك. قُم بتجديد نفسـك من شـخص تحدث الأمور له، إلى شخص بناء.

الفصل الثامن والعشرون
عزيزي، لقد قلَّصنا ابنتنا

سـوف تكون الأم الضحية معتادة على التركيز دوماً على العيب لدى الأشخاص الذين في حياتها.

إنّها تُسقط قلقها الداخلي الخاص على الآخرين. إنَّها تشعر بالانزعاج في داخلهـا، وبالتـالي فهي تبحث عن "سـبب" في الخارج كي تُلقي عليه اللـوم عـلى ذاك الشـعور. بتلك الطريقـة، لا ينبغي عليها التجـدد أبداً، وليست مضطرة أبداً إلى السفر نحو الداخل كي تُصبح قوية ومتجددة، وإنَّما تكتفي بالإسقاط.

مـن أجل ذلك، عندما تحصل ابنتها عـلى درجات جيدة في كلّ المواد عـدا الرياضيات، فإنَّها تعجز عن الكفّ عن الحديث حول الرياضيات. عندما تخرج العائلة في نزهة مع أفراد عائلة أُخرى وتُسـأل هذه الأم عن حـال "جينيفر"، فإنَّها تقـول: "جيدة جداً! جميع درجاتها جيدة جداً عدا

الرياضيات. هل هذا صحيح عزيزتي؟"، ثمَّ تبتسم لابنتها: "سوف يتوجّب علينا العمل على الرياضيات. إنّنا قلقون جداً بشأن مستواها في مادة الرياضيات".

ينضمّ شخص ما في النزهة إلى الحديث في منتصفه ويقول: "تُبلي "جينيفر" بلاء حسناً في المدرسة؟".

فتنظر "جينيفر" إلى أمها وتقول بصوت خجول: "عدا الرياضيات".

تقول أمها: "نعم، نحن قلقون بشأن مستواها في الرياضيات. لا أعلم إن كنا سنسجلها في مدرسة خلال الصيف أم سنستعين بمدرِّس خاص".

سُرعان ما تُصبح كامل صورة "جينيفر" عن ذاتها مُركّزة على متاعبها مع الرياضيات. تغدو "جينيفر" بالنسبة إلى نفسها وإلى أمها شخصاً يُعاني من صعوبات في الرياضيات. كما أخذت الشخصية في فيلم "كيفن كوسنر" اسم "الراقص مع الذئاب"، رُبّما تأخذ "جينيفر" أيضاً اسم "المتاعب مع الرياضيات". قريباً لن نتذكّر حتى اسمها الحقيقي، أو المواد التي كانت مُتميّزة فيها. رُبّما حصلَت على درجة ممتازة في مُقرّر اللغة الانكليزية الصعب للغاية، ولكنّ هذا الأمر لم يعُد له أيُّ وجود حقيقي بعد الآن بالنسبة إلى "جينيفر" لأنَّ أُمّها مهووسة بفشلها في الرياضيات.

من دون أن تعلم، قامت والدة "جينفر" فعلياً بتقليص فرص "جينيفر" في التحسّن في مادة الرياضيات. في الواقع، إنَّ ما تفعله والدة "جينيفر"، كفيل تماماً بأن تقضي "جينيفر" بقية حياتها وهي تنظر إلى نفسها على أنّها فتاة تحمل اسم "متاعب مع الرياضيات".

الأمر الأشد كسلاً الذي يُمكن للذهن القيام به

لا تفعـل والدة "جينيفر" هذا لأنَّها شريـرة وتُريد الأذى لبنتها، وإنَّما تفعله لأنَّها تقوم بالإسقاط. يُسقِط الضحايا نقائصهم على الآخرين.

أنصِـت إلى الضحايا وهم يتكلّمون، وسـوف تجـد أنَّ حديثهم دائماً يدور حول الآخرين، وكيف أنّهم مُحيبين للأمل.

كلُّ الضحايا يفعلون هذا طوال اليوم. لا يتطلب الأمر منهم خيالاً، ولا شـجاعة، ولا طاقة لفعله. إنَّه آلية تلقائية للذهن الإنسـاني، تماماً كما أنَّ الأعشاب الضارة هي آلية تلقائية للحديقة.

لو كانت والدة "جينيفر" تُدرك أنَّها مالكة للروح الإنسانية، لتَحَدثت عـن درجـات "جينيفر" **الجيـدة** في كلّ مـكان ذهبَت إليـه، ولأدركَت أنَّ مـا نُركّز عليه يزداد. حتى وإن سـأل شـخص ما عن حـال "جينيفر" مع الرياضيـات، فستقول: "الرياضيـات قادمـة، إنَّها في طريقهـا لأن تكون ممتازة كالمواد الأُخرى. سـوف تكون ممتـازة في الرياضيات لأنّه لا يُمكن لَمن حصلَت على علامة ممتازة في اختبار اللغة الانكليزية على تلك الدرجة من الصعوبة، أن تعجز عن القيام حتماً بأيِّ شيء تُريده في المدرسة".

الآن سـوف يكـون لـدى "جينيفـر" حريـة اللهـو مع إحـراز بعض التحسّـن في الرياضيات، فليس ثمَّة ضغـط نفسي، وليس هناك خطب، أو عيـب في جينيفـر! تخيَّـل أنَّ "جينيفـر" تعيش في عالم حيـث لا يُوجد عيب في "جنيفر".

تنجـذب الأمهـات والآباء الضحايـا دائماً إلى مواطـن القصور لدى أبنائهـم، لأنَّهم يقومـون دائماً بإسـقاط مواطن قصورهم هـم. إنَّ النقد أشبه بقذيفة.

إنَّ رؤيـة أخطـاء الآخريـن هو أسـهل عمل نقـوم به، ومـن الممكن إنجازه بقليل من التفكير، ولكنّها عادةٌ تنتهي بتدمير جميع علاقاتنا.

هـل تدمّـرت "جينيفـر" نفسـها بامتـلاك أُمٍّ كهـذه؟ هـل ستُصبح مكتئبـة وتُحاول اتّخاذ طرق مختصرة إلى السـعادة بقية حياتها؟ كلا، ليس بالضرورة. إنَّ "جينيفر" حرة في تجديد نفسـها في أيِّ اتجاه تُريد، ولكنَّها بدأت من أمر يبدو أشبه بعيب ما.

كي تُجدد "جينيفر" نفسها كمالكة لزمام الأمور، لا بُدَّ لها من أن تتعلَّم بنفسـها كيف يعمل الذهن والـروح، ولا بأس في ذلك، لأنّه يجب علينا جميعاً القيام بذلك على أيّ حال. مهما كانت التربية جيدة، فلا بُدَّ لك من تعلّم مسـألة مالك زمام الأمور، والضحية من تلقاء نفسك. في النهاية، سـواء وضعنا طاقتنـا في كوننا ضحية أو مالكاً لزمـام الأمور، فلا بُدّ أن نختبر ذلك كخيار كي نحظى بأيِّ سعادة على الإطلاق. تكمن السعادة في اختيار الطاقة.

يقـول الطبيب النفسي "بيتر بريغن": "إذا كان أحدهم يملك الطاقة، الهِمَّة، كي يُصبح "مهووساً" أو "كئيباً"، إذن فهو أو هي يملكون الطاقة كي يعيشوا حياة غنية تبعث على الرضا على نحو غير عادي".

عندما يتمّ توجيه انتباه طفل ما تكراراً إلى "ما العيب فيَّ؟"، فمن السهولة بمكان بالنسبة إلى الطفل ألّا يدخل حياة البالغ وهو يحمل شعور "أنا لستُ جيداً كفاية".

على أيِّ حال، أرى في ورش العمل التي أُديرها وفي التدريب على امتلاك زمام الأمور، وعلى نحو يومي تقريباً، أناساً يُحررون أنفسهم تماماً من الصورة الذاتية التي تشكّلَت في الطفولة. أرى أناساً يُقررون ترك شخصياتهم خلفهم وبناء حياة أساسها الجانب الجيد منهم، وليس العيوب.

لا تستمرّ في تقليص نفسك

إن تمَّ تحجيمك حين كنتَ طفلاً، فلا تمضِ قُدماً في ذلك العمل. لا تستمرّ في تقليص ذاتك. لا تتظاهر بأنَّك أضعف ممَّا أنت عليه. كما قال "نيلسون مانديلا" مرة في خطاب له أمام أمته: "ليس هناك جانب مستنير في الانكماش إلى درجة تدفع الآخرين إلى عدم الشعور بأنَّهم غير آمنين بالقرب منك".

إنّ الخطوة الأولى هي القبول التام بحقيقة أنَّ أبويك وأولياء أمرك قاموا بالأفضل ضمن حدود معرفتهم ولم يُحفِّزهم سوى اهتمامهم بمستقبلك. إنَّ لومهم يُعمِّق وحسب تجديدك لنفسك كضحية، أمَّا فهمك لوالديك ولتأثير كلماتهما عليك فهو السبيل إلى نيل الحرية منهما.

أما الخطوة الثانية فهي أن تُراجع تقييمك لذاتك بناء على الحقائق، وليس بناء على المشاعر المُتأذية. اِدرس الجيد وركّز عليه. اِعتمد على

قواك الحقيقية، وعندما ترى في داخلك شيئاً من الضّعف، اِنظُر إليه على أنَّه فرصة سانحة للنماء ومغامرة جديدة. تأتي السعادة من النماء، وليس من الراحة. فلماذا تحزن إذن من فرصة النماء؟

إيّاك والتَّشبث بعادة الحزن على ماضيك. من السهل القيام بهذا، فالحزن إدمان، ويكاد يكون مُطابقاً تماماً للإدمان على المُهدئات. شاهِد الممثلة "غلين كلوز" وهي تلعب دور "ساني فون بولو" في **انقلاب الحظ** كي ترى ما يفعله الإدمان على المهدئات بالروح والسلوك الإنسانيين.

إنَّ الإدمان على الحزن يُحاكي تماماً الإدمان على "المهدّئات" الكيميائية. إنَّه نسخة عن المهدّئ ذاته، الأنين البطيء الضعيف ذاته في أثناء الحديث، والسلوك البليد والمنهك نفسه.

إذا نظرتَ في المرآة ورأيتَ أيَّ شكل من أشكال هذا الحزن، اِتخِذ قراراً بأن تُلاحظه وتسمح له أن يحتضنك. لا تُقاوم. إنَّه مُجرّد تجدد على جميع الأحوال. إذن، ما إن يُشعرك بالملل، وبما أنَّك سمحتَ بالتعبير عن الكثير منه لفترة طويلة، اِبتكر دوراً جديداً تلعبه. اِمنح نفسك بداية جديدة في هذه اللحظة الجديدة. سوف تُلاحظ أنَّك في حال لم تُقاوم الأمر السلبي، فسيمضي في الحال من تلقاء نفسه. يمتلك ذهنك زر تحديث يعمل تلقائياً.

يُمكنك طرح هذا السؤال: "إذا كان العالم بأسره عبارة عن خشبة مسرح، وكنتُ أُؤدي دوراً عليها، فهل سيكون حقاً هذا هو الشخص

الـذي أودُّ أن أكـون؟". ثمَّ، اِبتكر الشـخص الذي تُريـد حقاً أن تكونه. قُم بالأفعال التي كان ليقوم بها ذاك الشـخص. فقط من أجل التسـلية، وفقط كي تتجدد.

يتمحـور التجـدد حـول الخيـارات الممكنـة. أنـت تملك خيـارات، وحين يصل الأمر إلى تحديد الشخص الذي تُريد أن تكونه في ظرف من الظروف، فإنَّك تملك خيارات. مارس خياراتك.

الفصل التاسع والعشرون

أنا آسف، إلَّا أنَّني كنتُ غارقاً تماماً

تستخدم الضحايا باستمرار كلمة "غارق"، ولكنَّها كلمة موجودة فقط في الذهن. إنَّها مُجرّد كلمة، والخطوة الأولى لتجفيف المياه المتجمعة في مكان، هي سحب السّدادة عن الكلمة.

يقول الضحايا: "آسف لم أتمكّن من حضور حفل تخرّج ابنتنا، ولكنَّني كنتُ غارقاً في العمل"، كما يقولون: "عزيزي، لن أتمكّن من العودة إلى المنزل في الوقت الذي قلتُ أنّني سأعود فيه، لأنَّني غارقة في العمل".

إنّ كلمة "غارق" هي كلمة يستخدمونها لوصف شعور، وهو شعور ناجم عن التفكير المرتبك. إنَّها كلمة يستخدمونها مع الآخرين كي يحملونهم على الشفقة وتقدير وضعهم المُجهَد.

قـال لي مديـر مخزن لقطع السـيارات: "إنَّنـي أفهم ما تقوله سـتيف، ولكن ماذا لو أنّك "غارق" حقاً في العمل؟".

قلتُ: "لا وجود لشيء مُغرِق. لا تكون غارقاً إلى أن تقول إنّك كذلك. إنّ كلمة "غارق" هي مُجرّد كلمة تُطبقها على شعور ما تجاه موقف ما".

قال: "حسـناً! ولكن في عملنا، لو كنتَ تعمل مكاني، أعتقد ببساطة أنَّك ستكون غارقاً أنت الآخر".

أعطيتُه مثالاً:

"ماذا لو كان أحدهم يعمل في أحد مخازن قطع السيارات المنافسة لك، ولم يستمتع بالعمل، وكان يشعر بالكثير من الضجر في العمل، ثـمّ جـاء للعمـل في شركتك، وأحـبّ العمـل حقاً من صبـاح اليوم الأول. كان منشـغلاً أكثـر ممَّـا كان في أيِّ وقت مـضى، وكان الوقت يمرّ بسرعة. كان يندفع لمسـاعدة الزبائن، وفي فترة الغداء، كان لا بُدّ من إخباره أن يأخذ اسـتراحة. أثناء الاستراحة اتَّصل بزوجته وقال: "إنَّهـا أفضـل وظيفة حصلـتُ عليها. يمـرُّ الوقت هنـا بسرعة. أقوم بجميع أنـواع الأمور، إعطاء النصح، خدمة النـاس، اتّخاذ قرارات، أُحبّ هذا".

"الآن ماذا لو كان حظ هذا الرجل عاثراً وتابع عمله بعد فترة الغداء إلى جانب مديره في العمل؟ وراح مديره يتذمّر حول المخزن، ويتكلّم كم هـم مرتبكـون ومثقلون بالأعباء، وكيف أنَّهـم غارقـون اليوم، وكيف أنَّ مكتب الشركة لا يُعطيهم كادراً كافياً للتعامل مع تدفّق الزبائن، أو قطعاً تكفي لأسـبوع فقط. عندما يعود هذا الرجل الجديد إلى بيته ليلاً وتسـأل

زوجتـه إن كانـت فـترة بعـد الظهر ممتعـة بقدر مـا كانت فـترة الصباح، سـيكون قوله على الأرجح: "كلا، لسوء الحظ لم تكن. في فترة بعد الظهر كنا غارقين بالعمل".

لن يكشف تشريح جسدك عن هذا

لا وجود لمعنى الغرق إلى أن تُقِرّ بوجوده. إن كنتَ سـتموت بسـبب هـذا الوضـع الذي تُسـمّيه "غرقـاً"، فلن يعثـروا عليه داخلـك. عندما يضعوك على طاولة المشرحة، فلن يكون هناك أثر "للغرق" في جسـدك، لأنّ الغرق غير موجود في الحياة، وإنَّما في اللغة وحسب.

سـأل المدير: "إذن ماذا يقـول مالك زمام الأمـور "عكس الضحية" حين يكون غارقاً؟".

أجبـتُ: "بـادئ ذي بدء، لا يكون مالك زمام الأمـور غارقاً، فمالك زمام الأمور يكاد يكون مُركِّزاً دائماً".

إنّ المُرَكِّز هو عكس الغارق. يعلم مالك زمام الأمور أنَّه يستطيع فعل شيء واحـد في كلِّ مـرة، وكي يتـمّ القيام بذلك الـشيء بسرعة وبخبرة، يجب عليه ألَّا يكون مشغول البال، ويجب ألَّا يُحاول القيام بمليون شيء في وقت واحد، فلا يُؤدي أيّ منها على نحو جيد.

أحياناً يتمّ عقد ورشات العمل والإرشاد التي أقوم بها لأناس تعرّضَت شركاتهم إلى "تخفيض العمالة"، حيث يتمّ تسريح الموظفين فجأة.

يسـود الاسـتياء المرير مـن الإدارة أجواء هذه الورشـات، ولحُسـن الحظ، عادةً ما يكون لدى المشاركين الشجاعة للتحدُّث.

إنّ السـؤال الشـائع هـو: "ماذا لـو نقُص عدد الموظفين في قسـمك، وطُلـب منك القيـام بالمزيد؟ ماذا لو أنَّ مديركَ يُسـند إليك عملاً يفوق قدرتك؟ ألن تكون غارقاً عندئذ؟ ألم يسـبق أن كان لديك من المشـاكل أكثر ممَّا يكفيك وما من طريقة لتجفيف المستنقع "معالجة الأسباب"؟".

نعم، سـبق لي، ولكـنَّ تفكيري الخاص هو الذي قـادني إلى أن يكون لديّ من المشاكل أكثر ممَّا يكفيني. إنَّ الشخص المعتاد على التفكير بروح امتلاك زمام الأمور يرفض بكلّ بسـاطة أن يتمّ إغراقه. عند إسـناد أربع وعشريـن أمـراً إلى ذاك الشـخص كي يُنجزها في أسـبوع، وهو يعلم أنَّه يسـتطيع القيـام بسـبعة فقط، فلـن يُغرقه ذلـك إطلاقاً. لديـه مئة كلمة يسـتطيع الاختيار من بينها لاستخدامها في الاستجابة مع ذلك الموقف، ولكنـه لـن يختار عـلى الإطلاق كلمة "غـارق" لأنَه يعرف كم سـيكون ذلك مُرهقاً.

رُبّما يختار حتى أن "يستمتع" بالطلب. من شأن ذلك أن يُؤكّد تطوراً عاليـاً جـداً للروح. عـلى الأقل، يسـتطيع مالك زمام الأمـور أن يكون "مهتماً" بالطلب، ويرى فيه فرصة للقيام بتواصل مُفيد جداً مع المدير.

رُبّما يقول مالك زمام الأمور: "لاحظتُ أنَّك أعطيتني أربعاً وعشرين أمراً إلى نهاية الأسبوع، وكما تعلم، أنا ملتزم بتأدية عمل رائع لكم في كلّ مـا أقوم به. بعد النظـر إلى هذه القائمة، أرى على الأرجح أنَّني قادر على القيام بسـبعة مـن هذه الأمور إلى نهاية الأسـبوع. أُريد أن أضمن قيامي بالأمـور السـبعة الأكثر أهميـة في نظرك، ولذلك أطلب منك مسـاعدتي في ترتيبها بحسـب أولويتها. في حال أنجزتُ السـبعة على نحو أسرع ممَّا أظن، فسأُنجز بكلِّ تأكيد قدر استطاعتي من السبع عشرة الباقية. أنا لا

أشتكي ولا أحاول التنصُّل من العمل، بل أُريد فقط أن أضمن إنجازي لما ترغب في إنجازه أكثر من غيره".

إن تـمَّ عقَـد حـوار بـروحٍ متفائلـة كهـذا، في غيـاب النحيـب والاستشهاد، يكون من الممكن تكوين شراكة حقيقية بين مالك زمام الأمور والمدير.

أغرقتني قطتي الصغيرة تماماً

فكِّـر في الأمـر في سـياقٍ مختلف: ماذا لـو أنَّك عـدتَ إلى البيت ليلاً وجاءت إليك ابنتك الصغيرة، فسـألتك إن كان بإمكانك القيام بأمر ما لأجلهـا؟ وحين قلتَ: نعم، سـحبَت قائمة وطلبَـت منك القيام بعشرة أشـياء تسـتهلك زمناً للقيام بها، بـما فيها اصطحابها إلى مركز التسـوّق، والذهاب إلى حديقة الحيوان، اللعب في الحديقة، وغيرها من الأمور.

هل سـيُؤلمك ذلك ويجعلك تشـعر بالإهانة وتصرخ: "توقّفي عن محاولـة **إغراقي** بالمهـام!"، أو "إنّـك تُغرقينني!" عـلى الأرجح لا. في الحقيقة، إنَّ ردة فعلك الأكثر احتمالاً سوف تكون الاستمتاع. سوف تضحـك وتقول: "هـوِّني عليكِ! انتظـري لحظة يا قطتـي. لا يُمكننا القيـام بكلّ ذلـك الليلة. أنا حقاً سـعيد لرغبتك في القيـام بكلّ تلك الأمور، ولكن حلَّ الليل وقد وصلتُ للتو من العمل، ولذلك دعينا نختـار مع بعضنا أمراً واحداً نسـتطيع القيام به الليلـة وندخر الباقي لوقتٍ لاحق".

لن تكون المحادثة مشحونة بالغضب أو الاستياء. إذن لماذا ينبغي أن يحدث الأمر بتلك الطريقة في العمل؟

ينطـوي تجديدك لنفسـك على عمليـة التَّخلُّص من الكثـير من اللغة المعتادة القديمة. ليس الأمر صعباً! بل يفعله الناس طوال الوقت. هناك الكثـير من الكلام عديم الإحسـاس من الناحية الجنسـية أو العِرقية قد تعلَّم الناس إسـقاطها دفعة واحـدة حين يُدركون كم هو جارح. تحدث هذه العملية في المجتمع طوال الوقت.

إذن لمـاذا لا يحـدث في داخلك؟ هناك كلمات وعبـارات يجرح أثرها الروح. لستَ مُضطراً إلى تصديقها. دعها تمضي بسلام.

الفصل الثلاثون

القصة الأكثر حزناً على الإطلاق

حينما يبرز لمالك زمام الأمور مغامرة جديدة، لعبة جديدة، أو مشروع جديد، يستخدم أو تستخدم لغة كهذه: "أنا مُشارك".

سـوف يُحبّ مالك زمام الأمور تجريب شيء جديد وسيقول بكلِّ حماس: "اعتبروني مشـاركاً". يتمتع مالك زمام الأمور بروح الفريق، ويُحـبّ اللعبـة. تمامـاً كالطفل الـذي يُحبّ دائـماً أن يتمّ تعليمـه ألعاباً جديـدة، كذلك فـإنَّ مالك زمـام الأمور مسـتعد تقريباً لـكلِّ ما هو جديد في الحياة.

في المقابل، تستخدم الضحية هذه الكلمات: "ننتظر لنرى"، بشأن أيِّ أمر.

رُبّما تسأل ضحية ما: "كيف تسير أمور الوظيفة الجديدة معك؟".

"حسناً، باعتقادي على ما يُرام حتى الآن، إلَّا أنَّني سوف أنتظر وأرى. إنَّني أعمل هناك منذ سنتين فقط. ولا أعلم كيف ستسير الأمور".

رُبّما ترى ضحية لم ترها لعدة سنوات وتقول له: "مرحباً "بيل"، سمعتُ أنّك تزوجت. هنيئاً لك. كيف تسير الأمور معك؟".

يُجيب بيل: "حسناً، لا أعلم، نحن متزوجان منذ سنة واحدة، ولذلك لا أعرف حقاً. سننتظر ونرى. إنَّني نوعاً ما أنتظر الخطوة التالية في علاقتنا".

عادةً ما تكون الضحية منزعجة إن كانت الأمور تسير على ما يُرام في الحياة، ولا تكون خائفة من إخبارك بذلك.

تقول الضحية: "بالنسبة إليّ، تسير الأمور على نحو رائع في الوقت الراهن، وذاك ما يُزعجني. عندما تسير الأمور على ما يُرام، أكون متوتراً دائماً، لأنَّني أعلم أنَّ أمراً مَهُولاً على وشك الحدوث، وأنّ هناك أمراً مرعباً قادماً عند منعطفٍ ما. تعلم أنَّ مقولة "الهدوء يسبق العاصفة" دائماً صحيحة، ولأنَّني لا أعلم يقيناً ما هو القادم، فأنا أجد صعوبة في النوم هذه الأيام".

يدفع فقدان النوم الضحيةَ إلى أن تكون عُرضة للحوادث وغير منتبهة للتفاصيل. سُرعان ما يتمّ ارتكاب أخطاء كبيرة وتبدأ الحوادث في الوقوع، فتحدث الخطوة التالية في العلاقة لا محالة. إنَّ أفكار الضحية هي عبارة عن نبوءة ذاتية التحقق.

لا يثق الضحايا بالأوقات الجميلة ويكادون يُرحبون بالأخبار السيئة. إنَّ قصصهم عن الحياة قد تمَّ ترويضها على أعمق مستوى كي تكون متشائمة بحيث أنَّ الضحايا يشعرون بالانزعاج عندما تخطو خارج حدود قصتهم. على سبيل المثال، يعيش الضحايا وقتاً عصيباً في حال تمَّ مدحهم والاعتراف بهم، فالأمر يسير عكس قصتهم التي تقول إنّهم لا يحصلون على أيِّ احترام.

يُشبه الضحايا الممثل الكوميدي الراحل "رودني دانغيرفيلد"، والذي كان الجزء الكوميدي لديه أنَّه لم يحظَ بأيِّ احترام قط في أيِّ مكان ارتاده، ويقول إنَّه عندما ذهب إلى طبيبه وأخبره أنَّه لديه وزناً زائداً، وأنَّه يحتاج إلى خسارة الكثير من الوزن، قال للطبيب: "أودُّ الحصول على رأي ثان"، فأجاب الطبيب: "حسناً، أنت قبيح كذلك".

لقد قام الضحايا ببناء حياتهم بالكامل حول قصصهم عن فقدان الاحترام، وهم غير واعيين إلى حقيقة أنَّ قصصنا ذاتية النشأة. تستطيع أن تبدأ قصة جديدة عن نفسك اليوم.

اِبحث أولاً عن فرص لقول: "اِعتبرني مشاركاً"، "مرحباً، سوف ألعب!". اِبحث عن فرصة كي تجعل من نفسك أحمقاً. إيّاك والخوف من إهدار ماء الوجه والفشل في أمر ما، وإيَّاك أن ترفض فكرة إعطاء انطباع بأنَّك مخلوق بشري. اِقفز. اِلعب. اِسقط أرضاً. اِنهض. اِلعب بجهد أكبر. عُد إلى البيت بوجه متَّسخ والعرق يتصبب من رقبتك. خُذ حماماً واخلُد إلى النوم.

لقد عشتَ الحياة بتلك الطريقة عندما كنتَ يافعاً، وتستطيع تكرار ذلك مرةً أُخرى. تستطيع النوم من جديد.

الفصل الحادي والثلاثون

لمَ لا تشعر بالإهانة؟

طرأ مثال توضيحي ممتع عن الفارق بين مالك زمام الأمور والضحية منذ فترة فيما كنتُ أُشاهد "مات لوير" في برنامجه "**عرض اليوم**"، وهو يحاول جَعل والد "تايغر وودز" يعترف أنَّه شعر بالإهانة بسبب تعليقات علنية صدرت عن "فوتزي زويلر".

كان "فوتزي زويلر" لاعب الغولف المحترف قد أدلى ببعض التعليقات العنصرية الساخرة في خضم الهزيمة المريرة التي مُني بها في مباراة أمام النجم الشاب الأسود "تايغر وودز".

إلا أنّ والد "تايغر" أثناء عرض البرنامج، رفض أن يكون ضحية لأيّ من هذا. لقد حثَّه "مات لوير" مراراً على أن يُخبره عن مقدار الإهانة التي شعر بها بسبب تعليقات "فوتزي"، فقال إنَّه **لم يشعر بالإهانة،** وقال إنّ التعليقات هي مشكلة لا تخصّه بل تخصّ "زويلر"، وأنّ التعليقات لم تُزعجه ولا لأدنى حدّ.

قال "لوير": "ولكن سيدي، لقد أهانَ ثقافتكَ".

"كلا، لم يفعل. الثقافة بخير. المشكلة تكمن لدى "فوتزي زويلر". وليس لدينا نحن".

عادة ما يشعر الباحثون عن الضحايا ببعض الخذلان عندما يُواجه بحثهم المستمر عن الكنز المتمثل في ضيوف ضحايا، خيبة أمل على يد مالك حقيقي لزمام الأمور، فينزعجون حين يعجزون عن حمل أحدهم على التحدث عن كونه ضحية أمرٍ ما. تستطيع رؤية اللمعان البسيط لعرق التوتر وهو يُغطّي وجه "مات لوير" عندما رفض السيد "وودز" الأب والمتألق أن يُؤدّي دور الضحية.

كانت لحظة نادرة ومُرضية من لحظات المشاهدة التلفزيونية. دائماً ما نستمتع بالأمر عندما يرفض أحدهم لعب دور الضحية، مثل "إلينور روزفيلت"، على سبيل المثال التي قالت: "لا يُمكن لأحد أن يجعلني أشعر بالدونية دون إذن مني".

إنّ إحدى كلمات التوقيع لدى الضحية هي "شعرتُ بالإهانة".

يشعر الضحايا بالإهانة بسهولة وغالباً خلال مجريات اليوم.

من الممكن أن تشعر الضحية بالإهانة بطرق متعددة. رُبّما تشعر بالإهانة جرَّاء شيء قيل عبر المذياع وهي قادمة إلى العمل، ورُبّما جرَّاء رسالة الكترونية من الإدارة، ورُبّما جراء شيء قاله أحدهم أثناء الغداء، ورُبّما جرَّاء قرار اتّخذه الزوج.

أعرف عادة الشعور بالإهانة، وأعلم كم تُنهكني، فالشعور بالإهانة يعني الاستسلام لسلطة الآخرين الظالمة. إنَّه يعني إعطاء الإذن للناس

طـوال اليوم بجعلي مسـتاءً، حتى أنَّني لا أعي أنَّـه في كلِّ مرة أنطق فيها هذه الكلمات: "أهانني ذلك"، فأنا أشنُّ هجوماً على روحي المُتفرّدة.

يمتلـك مالك الروح عادة مختلفة حين يتعرَّض لهذا الموقف. فيقول: "**لا تستطيع إهانتي**".

حتـى حـين يعتذر أحدهـم لمالك الروح عن الإسـاءة لـه أو لها، فإنَّ مالك زمام الأمور يرفض مجاراته.

سـوف يقول مالك زمام الأمور: " أنت لم تُسـئ إليّ، لأنَّه لا يُمكنك ذلك. لن أمنحك ذلك".

يقول الشـخص المتأسِّف: "بالله عليك، أنا على يقين أنَّني أهنتك هذا الصبـاح، وأنا هنـا الآن لأُقدّم لك اعتذاري. أُريـد كذلك الاعتذار عن الملاحظة العنصرية التي تفوهتُ بها".

فيقول مالك زمام الأمور: "لم يكن في ذلك إهانة".

"ولا حتى من السباب العنصري؟".

"أبداً".

لدى رؤيته أنَّ الشـخص لا يزال غـير راض، رُبّما يرغب مالك زمام الأمور في إضافة شيء ما:

"أنت حقاً لم تسـئ إلي، لأنَّك لا تسـتطيع فعل ذلك. أنا ببسـاطة لن أمنحـك ذلك. على كلِّ حال، سـوف أقول: أنتَ **عدواني**، وبالنسـبة إلى تعليقـك العنصري، فقد قدّمتَ تقريراً عنـك، ولكن من فضلك حاول أن ترى أنَّ الأمر يتعلَّق بك، وليس بي. أنا بخير تماماً".

قـام مرة صديقـي "جيري تريلـر" بالجري عـبر الولايـات المتحدة، مـن كاليفورنيـا إلى نيويورك. بـدا الأمر أشـبه بمغامرة منطقية بالنسـبة إلى "جـيري" الذي سـبق له أن شـارك في عـدد من سـباقات الماراثون، تسلّق قمة جبل، وقام بقفز مظلي. كان "جيري" الذي وُلِدَ مصاباً بشلل دماغي، قد قام بأمور أكثر إمتاعاً له.

إلا أنّ الأمر بالنسـبة إلى وسـائل الإعـلام، كان يُعطيهم ما أرادوا في الحصول على عنوان بارز.

عندمـا أتـمَّ جـيري جريـه عـبر البـلاد، كان العنـوان الرئيسي في صحيفـة USA Today : "ضحيـة الشـلل الدماغـي تجـري عـبر الولايات المتحدة".

"ضحية؟" سـأل جـيري وهو يرفـع الصحيفـة التي تحمـل العنوان الرئيـسي قائـلاً لمجموعة أشـخاص كنا أنا وهـو مجتمعين معهـم: "ماذا بشأن المُنتصر؟".

اِكسر تلك العادة البغيضة

لاحِظ مشاعرك عَقِبَ كلِّ مرة تقول فيها لنفسك إنَّك تعرّضت للإهانـة. شـاهِد إن كنتَ قادراً على تغيير مسـار تفكـيرك. يتطلّب الأمر بعض التمرين، ولكن أعدُك أنَّك تسـتطيع القيام بذلك. دع المسـؤولية ترجع إلى الشـخص الذي كان بغيضـاً معك. قِف بكلِّ قوة في وجه السلوك العدواني وارفُض أن تكون ضحية له. اِرفض أن يجعلك ذلك شـهيداً وشـخصاً موضع شـفقة. أرجِـع الأمر إلى الشـخص الذي أحدثه بحيث يأخذه هو عـلى عاتقه، وليس أنت.

حينها تستطيع تجديد النفس كي ترى من السهولة قول: "لا أحد يستطيع إهانتي".

ما الذي تُفضّل فعله؟ هل تُفضّل أن تذهب بعد أسبوع إلى الشخص العدواني وتقول: "بسبب ما قلتَه لي كنتُ أبكي بصمت في وسادتي كلّ ليلة لمدة أسبوع؟".

إنّ تجديد نفسك دائماً يمضي في اتجاه استقلالك وحقك الطبيعي في القوة، ولهذا السبب تكون عملية تجديد نفسك مشروعاً مقنعاً يجب العمل عليه. إنّه يجعل السعي وراءه أكثر فأكثر متعة.

الفصل الثاني والثلاثون

قول "كلا" لفيلم "الفتيان جانباً"

إنّ أُختي الصغرى "سيندي"، هي مالكة للروح بقدر أيَّ شخص أعرفه.

كتبتُ عنها في كتاب "مئة طريقة لتحفيز نفسك" 100 Ways to Motivate Yourself، وكيف كانت "إيميليا إيرهارت" بطلتها في فترة الطفولة، وكيف درسَت "سيندي" حياة المرأة الطيّار العظيمة، الأمر الذي ألهمها إلى حدٍّ جعلها تأخذ دروساً في الطيران على نحو خاص في طائرة صغيرة.

قالت "سيندي": "لم يسبق وأن تملّكني الخوف هكذا من قبل، وأنا هناك في الأعلى وحيدة في الطائرة، لقد أصبح فمي جافاً تماماً".

لقد جددَت "سيندي" نفسها تكراراً في الحياة برفق وإبداع، ودوماً في اتجاه الروح. لم تبقَ "شخصيتها" هي ذاتها من سنة إلى التي تليها أبداً، لأنَّها كانت دوماً تُضيف شيئاً ما.

بعـد أخـذ دروس الطـيران، ارتادت كليّـة الدراسـات اللاهوتية في "دينفر، كولورادو"، في تجديد آخر.

خـلال رحلـة نماءهـا، بقي هنـاك شيء وحيـد ثابت وهـو احترامها لالتزاماتها. لقد تعلَّمتُ الكثير منها في هذا الصّدد. على سبيل المثال، لن أنسـى إنكاري لرفضها ذات مرة فرصة لعب دور بارز في مشهد مُهمّ في فيلـم سـينمائي. احتاج الأمر روح امتلاك لزمام الأمـور من جانبها أكثر ممَّا أمكنني تخيّل امتلاكه في ذلك الوقت.

كانـت الممثلـة "ووبي غولدبيرج" موجـودة في "توسـون، أريزونا"، لتصوير فيلم "**الفِتيان جانباً**"، حين تمَّ تشجيع "سيندي" على الاستجابة لتجربة أداء لاختيار أشخاص إضافيين محليين للفيلم. قررَت "سيندي"، التـي كانـت في ذاك الوقت تملك شركة لتجارة القمصـان، أن تُقدِم على الأمر، فقط من باب المتعة.

بعـد مقابلـة قصـيرة وجلسـة التقـاط صور، عـادَت "سـيندي" إلى عملهـا، دون توقّع شيء. إلا أنَّهم اتصلوا بهـا على الفور وأخبروها أنَّهم يُريدونهـا لأمرين: كبديلة لإحدى فتيات فرقة "إنديغو غيرلز"، ولأجل دور في مشـهد يُصوِّر حفلة عيد ميلاد الشـخصية التـي تُؤديها "ووبي". قالت "سـيندي": إنَّها مسرورة، وسـألت عن المدة التي يحتاجونها فيها، فقيل لها: "يوم تصوير كامل، هذا كلّ ما في الأمر".

ذهبَت "سيندي" إلى موقع تصوير الفيلم، وبقيَت هناك اليوم بأكمله، وهي تعمل على المشهد وتستمتع كلياً بتجربة التواجد في فيلم هوليودي ضخم.

لكنّها كانت حفلة عيد ميلاد "ووبي"

عـادَت إلى عملهـا في تجارة القمصان في اليوم التـالي، والذي تأخر قليلاً نتيجة اليوم الذي غابت فيه. عندما وصلَت إلى العمل، كان جميع موظفيها مسرورين. أخبروها أنَّ فريق الفيلم قد اتّصلوا، وأنَّ المخرج في حاجة إلى عودة "سيندي" فوراً من أجل المزيد من التصوير.

قالت "سيندي": "كلا".

قالت: إنّ الاتفـاق كان ليوم واحد، وإنَّ الأولوية هي لالتزامها تجاه زبائنها والطلبات، وشكرتهم على طلبهم.

حين سمعتُ بشأن هذا فقدت صوابي.

صِحـتُ في الهاتـف عليهـا قائـلاً: "أخبرتهـم مـاااااذا؟ قلـتِ لهـم لا؟؟؟؟؟ "ووبي غولدبـيرغ". "ووبي غولدبيرغ" ذاتها، رفضتِ فرصة تصوير المزيد من المَشاهد، لدور موسّع؟ فيم كنتِ تُفكّرين؟؟"

"كنـتُ أفكّر أنَّنـي في حاجة إلى الاهتمام بعمـلي، وأنَّني حافظتُ على اتفاقـي والتزمـتُ بكلمتي مع المخرج حـين أخبرته أنَّني سـأُعطيه يوماً كامـلاً كما سـبق وطلـبَ". كانت "سـيندي" هادئة تمامـاً، وقالت: "إنَّها ليسـت مُجـرّد قمصـان بالنسـبة إليّ. إنّها مسـألة الحفاظ عـلى كلمتي مع زبائني. كيف يُمكن لفيلم أن يكون أكثر أهمية من ذلك؟".

"هل كانوا غاضبين منك؟ هل كانوا مستائين؟".

بدأت بالضحك قائلة: "نعم! استشـاطوا غضباً بالفعل. بقي المدير يتصـل ويتصـل ويُخبرني أنَّـه لا يُمكنني فعل ذلك بـه. بعد فترة أصبح

الأمـر غريبـاً حقـاً لأنّه اسـتمرّ في قول أشـياء مثـل: "**لكنَّه عيـد ميلاد "ووبي". يُفترض بك أن تكوني في عيد ميلاد** "ووبي"، فقلتُ له: "حسناً سـيدي، كلانـا يعلم أنَّه ليس عيـد ميلاد "ووبي". إنَّه مُجـرّد فيلم. أنت تعلـم أنَّـه فيلم وأنـا أعلم أنَّه فيلـم، ولذلك من فضلك، اِسـمح لي أن أُدير عملي".

بالنسبة إلى مالك زمام الأمور، الالتزام هو كلّ شيء.

التزاماتك هي إبداعاتك

إنَّ حديـث مالك زمام الأمور مع ذاته حول علاقته بالالتزامات هو حديـث قوي وبسـيط: "أنا أخلـق الالتزامات في حيـاتي، وهي ملكي. أملك خلقها أو تدميرها".

ليـس لـدى الضحية علاقة كهـذه مع الالتـزام. فبالنسـبة إلى الضحية، تكـون الالتزامات ببسـاطة عبارة عن مشـاعر تأتي وتذهـب، مثل غازات المعدة.

سوف تقول الضحية: "لا أشعر بالالتزام تجاه زوجتي كما اعتدتُ أن أكون"، "لا أشـعر أنَّني ملتزم تجاه هذه الوظيفة بالقدر الذي كنتُ عليه ذات يوم".

إلّا أنَّ الالتزامات ليسـت مشـاعر. إنَّها قـرارات داخلية لطيفة. فقط مـن خـلال إدراك أنَّ جميـع التزاماتنـا كانت قـرارات، نسـتطيع احترام تلك القرارات، ونسـتطيع إنعاش خبوها كلّ يوم. من الممكن أن يُصبح الالتزام الجزء الذي نحن مطمئنون له من حياتنا.

لا يحـدث التجديـد مـن خـلال نوبـة جنـون مُضنِية، بـل من خلال السلام. في صميم وجودنا الأكثر طمأنينة. يُصنع قرار صامت ولطيف، وتُخلَق أنتَ من جديد.

عندما تُغيّر علاقتكَ بالالتزامات بحيث تغدو الآن قرارات هادئة في داخلك، فلست في حاجة إلى العودة إليها. فقط عليك أن تتفقَّدها في كلِّ صباح كي تتذكّر ما هي.

الفصل الثالث والثلاثون

طائرة ورقية تطيرعكس الرّياح

حالما تبدأ في تجديد نفسك، فلن تلبث حتى تعثر على جميع أنواع الوسائل كي تصبح مُلهَماً.

ليس هناك تدفّق للطاقة مثل تدفُّق الإلهام الصافي، فهو حالة ذهنية كان الروائي "فلاديمير نابوكوف" يتحدث عنها حين قال: "إنَّكَ تختبر إحساساً مرتعشاً بسحرٍ يبعث على القشعريرة، وانبعاث داخلي من نوع ما، كما لو أنَّ رجلاً ميتاً بُعثُ مجدداً بفعل عقار سحري تمّ خلطه بسرعة في حضورك".

في المقابل، تشعر الضحية بعكس شعور المُلهَم. تشعر الضحية بأنَّها مثبطة العزيمة، ويبرز هذا الإحباط بالطبع نتيجة اللغة التي تستخدمها الضحية في التفكير بأمور الحياة.

ترى الضحية أنَّ "الحياة غير منصفة"، وتُفكّر الضحية: "أنا لا أستغلّ الحياة، بل الحياة هي التي تستغلني"، "أنا لم أطلب ولادتي، لم يستشرني أحد بهذا الشأن".

عندما يقع للضحية أمر سلبي أو مُخيِّب للأمل، فإنَّها تُفسّره بعبارات: "تلكَ هي الحياة!، تلك هي الحياة: يوم لك، ويوم عليك".

تكاد كلمة "الحياة" تُستخدم دائماً في شرح الأمور الأكثر مأساوية وتخييباً للآمال. بعد التفكير والحديث عن الحياة لبُرهة، تُصبح الضحية متعبة وقانطة. إنَّه الموضوع الذي يجعلها مُحبطة.

رُبّما تأتي الضحية إلى العمل يوم الاثنين وذراعها في حمَّالة. وإن سألتها عمَّا حدث، رُبّما تجيب: "أوه، كنتُ أحاول إصلاح مُكيف الهواء على سقفي فوقعتُ. لكن.... **تلك هي الحياة**. إن لم يحصل هذا فسيحصل غيره. أليست تلك هي الحقيقة؟ إنّ الحياة هي مُجرّد أمر لعين يلحقه آخر!".

هي كذلك! ولكن فقط لأنَّك **تقول** إنَّها كذلك.

بسبب أنَّ الضحية تستخدم لغة داخلية تعكس محاولة فاشلة لإرضاء الآخرين، يكاد ينتهي الحال بالضحية دائماً بالاستياء من للآخرين. بالتالي تُحاول الضحية تصفية حسابها مع أولئك الذين تستاء منهم من خلال استغابتهم. لا أحد يستمتع بعيش حياة تدور حول مراعاة توقعات الآخرين.

قال "كريشنا مورتي": "إننا ننهمك في القيل والقال تجاه الآخرين، لأنَّنا غير مهتمين بما فيه الكفاية بعملية تفكيرنا الخاص وسلوكنا الخاص".

في المقابـل، ليس لدى مالك زمام الأمور هوس بآراء الناس، فهو لا يهـاب الآخرين، ونتيجـة لذلك، **لدى مالك زمام الأمـور حرية أكبر في الاستمتاع بوجود الآخرين.**

حتـى عندمـا يكون مالـك زمام الأمـور موجوداً في حـضرة ضحية صعبـة الانسـجام تُحاول التحكّم فيـه، فإنَّه لا يشـعر بالإهانة، ولا يبني حياته على ما تظنُّه الضحية.

يرى مالك زمام الأمور كلَّ شخص بمثابة مُعلّم من نوع ما. في حال تمَّ التفكير بها كفاية، تحمل كلُّ تجربة إمكانية أن تكون تجربة تعلُّم: "حتى الأشخاص المتشائمين لديهم شيء أتعلّمه، وحتى التجارب المقيتة تحمل في طياتها ما يُمكنني التعلم منه".

في أغنيتهـا العظيمة "أنـت تتعلم" تأسر "ألانيس موريسـيت" روح مالك زمام الأمور حين تُغني:

تحزن، تتعلم.

تختنق، تتعلّم.

تضحك، تتعلّم.

تختار، تتعلّم.

تُصلّي، تتعلم.

تسأل، تتعلّم.

تعيش، تتعلم.

يبـدو أنّ الضحايـا لا يتعلمون قط، فهم لا ينفكون يسـألون، عندما يُواجهون نكسة ما: "لماذا يحدث هذا معي دائماً؟".

لهذا السبب تتأذى مشاعر الضحية كثيراً. ذاك لأنَّها تعيش على مستوى منخفض للغاية من الطاقة الذهنية بحيث أنّ ردود أفعالها تجاه الآخرين هـي بكلّ بسـاطة عاطفية أكثر من كونها مدروسـة. تتعامل الضحية مع الآخرين على مسـتوى شـخصي، ولذلك تُجرح مشـاعرها بسهولة. إنَّها حلقة تغذية راجعة سـلبية تسحبهم إلى أسفل سـلّمهم العاطفي مع كلّ فكرة سلبية.

في المقابل، يسـتطيع مالكو زمام الأمور في واقع الأمر، استخدام قلة الاحترام الصادر عن الآخر كتحدّي يرفعهم في النهاية إلى مستوى أعلى حتـى. إنَّ مالـك زمام الأمور أشـبه بطائرة ورقية، تطـير **عكس** الرياح. تأمـل هـذه الكلـمات مـن "مايكل جـوردان" حـين تحدّث عن سـنواته الأخيرة في الاتحاد الوطني لكرة السلة NBA:

"تحدّاني. شكّك بمقدراتي. استهزئ بي. أخبرني أنَّني كبرتُ في السنّ. أخبرني أنَّه لا يُمكنني الطيران بعد الآن. أُريدك أن تفعل".

تسـتطيع أن تُجدد نفسـك كي تكون شـخصاً يَعتـبِر كلَّ ما يحدث في الحياة لحظة تعلُّم، ومصدر تحدٍ قيِّم. تستطيع استعمال التنويع في الأفكار: "أستفيد من الحياة"، "الحياة فرصة محضة".

سـوف تسـتيقظ في الصباح وتُرحّب على الفور بنفحة الحياة. تذكّر: المعنى الأصلي لكلمة "الروح" هو "النفحة".

مع الشـعور بالامتنـان لحلول يوم جديد، سـوف تتعلّم أن ترى هذا اليـوم بمثابـة حياة كاملة في عالم مُصَغّر. "لقد وُلدتُ مع شروق شـمس الصباح، وسـوف أتوق شوقاً إلى يومي عندما أخلُد إلى النوم". ستكون سـعيداً باتبـاع الفيلسـوف "سـينيكا" الذي قـال: "اِعتبر كلّ يـوم حياة مسـتقلّة في حدّ ذاتها". أو الفيلسـوف المدرِّب "جون وودن" الذي قال: "اِجعل من كلّ يوم تحفتك الرائعة".

الجزء الرابع

أضرِم النار في "نفسك"

إنَّنا نمتلك موارد طاقة هائلة إلى درجة تجعل التشاؤم سخافة تُثير الضحك.

"كولن ويلسن"

الفصل الرابع والثلاثون

الآن تستطيع الركوب وأنتَ حرٌّ اليدين

أنتَ تستطيع حقاً تجديد نفسكَ، فقد كنتَ تفعل ذلك باستمرار حين كنتَ طفلاً، وتستطيع معاودة الكرة اليوم.

طالما أخبروك طيلة حياتك: "كُن نفسك لا غير!"، إلّا أنَّ ذلك كان أسوء أمر قمتَ به. كان ذلك محاولة من أشخاص جبناء لإدراجكَ ضمن مؤامرة إنسانية عالمية لخلق شخصية جامدة.

كطفل، كنت تعرف في صميم روحك أنَّك لا تعرف كيف **"تكون نفسك"** . كنتَ تعلم أنَّ النصيحة غير ذات معنى. لأنَّه ليس هناك نفس واحدة لتكون عليها! هناك العديد من "أنت"، وأنت تبدع الجديدة منها طوال الوقت، على سبيل الاستمتاع، لأنَّك كنت تملك كطفل الطاقة اللازمة لذلك. لقد وُلِدتَ، ودخلتَ هذا العالم "وأنت تُطارد سُحب المجد"، وكنتَ متّصلاً بروحك، وكنتَ تعلم

أنَّ السـعادة تأتي مـن المبادرة إلى أفعـال مؤثرة تجاه الكـون، وكانت تلك متعتك.

لقـد صرختَ مبتهجاً وأنت تجري عبر سـاحة اللعـب لتُقابل صديقاً. ذهبـتَ إلى الشـاطئ ولعبـتَ بكلِّ سـعادة مع أمـواج المحيـط المتجمدة. حفـرتَ عميقاً في الرمل المبتل وصنعتَ قلعة. لقد أنقذت حياة فرخ طير. صنعتَ أزياء في الليل، وكنتَ مَن تشاء أن تكون، في أيِّ وقت تشاء.

كنتِ بياض الثلج، وكنتَ الرجل الخارق. حلّقتَ عبر غرفتك ضمن أحـلام مِن صُنعِك أنت. نهضـتَ في الصباح الباكـر وركبتَ دراجتكَ، بينما كان العالم بأسره نائماً. لقد قُدتَ دراجتك حرّ اليدين.

تستطيع إعادة الكرة.

رُبّـما تفكـر الآن أنَّه بما أنَّك كبُرتَ، فأنت لم تَعُـد تعرف ما الذي تفعله بحياتك. إلّا أنَّك قادر على البدء بأمر ما على أيِّ حال. إنَّ **قيامك** به سوف يُبين لك ما ينبغي أن يكون ذلك، إذ لا تستطيع رؤيته إلَّا أثناء التنفيذ.

أعرف كيـف عاملَك والداك، وأذكر الصور الذهنية التي رسـمتَها. أنت المشـكلة وليس والديك. إن كان في اسـتطاعة شخصيتك اختطاف سعادتك الحالية، فأنت المشكلة.

إنَّهـا أخبـار جيـدة، لأنَّه إن كنتَ أنتَ المشـكلة، فأنـت الحل كذلك، ولذلك ضع نفسك على النار، من خلال إضرام النار في "نفسك".

أكتـبُ اليوم فقط كـي أُنعِش حياتكَ من خلال حيـاتي. هذا ما تعنيه حقـاً كلمـة "**يُلهِـم**". إنّهـا تعني أنَّه إذا كنتُ أسـتطيع فعـل ذلك، فأنت

كذلك تستطيع، وبسبب أنَّني فشلتُ مراراً، نجحتُ، فالخسارة لا تعدل الهزيمة.

ثِق تماماً بهذه الحقائق: يتغيّر الناس، ويُصبح الناس سعداء، وتُصبح السعادة أمراً يُمكن إتقانه.

سوف أرفض دائماً تصديق خوفك من ألا تكون قادراً على الطيران. **تستطيع** أن تطير. إنَّه لقانون رياضي ذاك الذي يقول أنَّنا نستطيع أن نحب أيَّ شخص نشاء، وإنَّ الحياة برُمّتها عبارة عن عملية رياضية.

إنَّ أيّ حزن تشعر به حالياً هو مُجرّد إرهاق لديك. تكمن المشكلة في أنّه يمنح شعوراً بأنَّك في بيتك، إذ يبدو مألوفاً وآمناً. لا يُعلّمك هذا الحزن إلَّا العيش في الماضي. إنّها حلقة تغذية رجعية سلبية تلتفُّ حول كاحلك وتسحبك إلى أسفل سُلّم الأنفس لديك. تكمن المفارقة في التالي: إنّ الإرهاق يُسبّبه الشعور بالإرهاق، والإجهاد يسببه الانكفاء. "إنّ المفارقة ليست تناقضاً. عندما تفهمها، يُصبح الأمر متعة إلى الأبد".

رأى "توماس جيفرسون" الجانب الآخر من المفارقة ذاتها. حين حاز استنارته غير المنطقية، تعجَّب قائلاً: "كلّما زاد فعلك، **استطعتَ** فعل المزيد! ".

هل الجو بارد هنا؟ أم تراه أنت؟ إن كنتَ تشعر بالبرد، تستطيع أخذ قبس من هذا النور، وتستطيع السماح له أن يُنير. دعه يشعُّ من خلال عدسة ذهنك المكبِّرة وأضرم ناراً تُحرق جميع الأنفس القديمة لديك عن آخرها، وجميع الشخصيات المعقّدة التي اعتدتَ تمثيلها.

تستطيع الرقص، وفعل ما يفعله الراكضين لمسافات طويلة حول المعمورة. أنتَ تعلم مُسبقاً أنّك تستطيع فعل ذلك.

بسبب أنَّ كلَّ ما أستطيع فعله أنا، تستطيع أنتَ فعله على نحو أفضل. ذات مرة قال أحدهم من وراء شواطئ بعيدة، الشيء نفسه تماماً، إلا أنّ قِلّة قليلة صدّقته.

إلا أنه ليس عليك حتى أن تُصدِّق ما قال كي تُباشر به. إنَّ البدء به أمر لطيف وسهل.

إليك طريقة البدء: بدلاً من أن تسأل نفسك ما الذي **ترغب** في فعله، اِسأل نفسك: "ما الذي يلزم فعله؟" صدّق أو لا تُصدّق، سوف يبدأ تجديدك المُبهج من خلال القيام بما هو ضروري، من خلال المبادرة إلى العمل. يعود السبب في أنَّ الناس لا **تُشغلهم مسألة ولادتهم** ضمن الشخصية التي يرغبون حقاً في أن يكونوا عليها، إلى أنَّهم غير منشغلين، نقطة انتهى. إنَّهم يهدرون كلَّ وقتهم في التساؤل فيما إذا كان **شعورهم** صائباً، والتساؤل عمّا تُحاول مشاعرهم إخبارهم إياه، والتساؤل عن سبب افتقادهم إلى السعادة.

إنَّ السعادة من نصيب أولئك المنشغلين **بالعمل**. تتبع السعادة المسار الانزلاقي للأعمال التي تنفّذها، وليست بالأمر الذي يجب عليك أن تشعر به أولاً.

كلُّ ما يترتّب عليك فعله هو أن تستيقظ وتسأل نفسك ما هو المستقبل الذي ترغب في خلقه، ثمّ تسأل نفسك أهم سؤال يُمكن لك أن تطرحه على الإطلاق: "ما الذي يلزم فعله؟".

سـوف **تعـرف** ما الـذي يلزم فعلـه، فليس بلغـزٍ على الإطـلاق. إنَّ مسـتقبلك المُبتكر في انتظارك، وكلُّ ما يطلبه منك هو أن تشغل نفسك. قُـم بما يلـزم فعله. تلك حاجـة مُلِحّـة، والحاجة، كما كنـتَ تعلم طوال الوقت، هي أمُّ الاختراع، وليس الأحلام ولا المشاعر ولا احترام الذات أو الطمأنينـة أو الثقـة أو الحُـبّ ولا أيٍّ مـن ذلك. فقط القيـام بما يلزم. اِفعلـه على نحوٍ سيء، اِفعله على نحو بطـيء، اِفعله وأنت خائف، اِفعله بأيِّ وسيلة تضطر إليها، ولكن اِفعله.

الفصل الخامس والثلاثون

ما مقدار "الأنا"
الذي تحتاجه لتحقيق النجاح؟

يعتقد معظم الأشـخاص الذين أعمل معهم أنّ عملية تجديد نفسك تتطلـب تعزيـزاً كبـيراً "للأنـا"، إذ يتحتـم عليك أن تضع نفسـك أولاً، وعليـك التّغلب على طبيعتـك المتواضعة والانطوائيـة، ومن ثمَّ تُفاجئ العالم بغرور حقيقي.

لقد كانت تجربتي على العكس من ذلك.

لقـد علمتنـي تجربتي أنّه كلّـما تضخمت "الأنا" لـدى أحدهم، بات مـن الصعـب عليه تعلّم طـرق جديدة للكينونـة. يُصبـح التعلُّم تهديداً للشخص الذي يظنُّون أنَّهم عليه.

من الآثار الأُخرى المترتبة على "الأنا" المتضخمة هي أنَّها تُصعِّب على الناس الشـعور بالراحة في حضور هكذا قـوة. إنَّه لأمر مرعب ومصدر

بلبلة كبيرة أن تكون في حضور "أنا" ضخمة وخطيرة، يصعب التواصل معها، ويصعب الوثوق بها.

على الرغم من ذلك، فإنّ الكثير من تعليم التطوير الذاتي يُفضي بالناس إلى هذا الاتجاه. إنَّه يُحاول مساعدة الناس على تضخيم "أنواتهم" بحيث يستطيعون إثبات أنفسهم على نحو أكثر عنفاً في عالم شديد التنافسية.

إنَّ أفضل عمليات التجديد التي شهدتها وكنتُ جزءاً منها هي تلك التي حدثَت مع أشخاص لم يُعزّزوا "الأنا" لديهم، بل في الواقع قاموا بتهذيبها، حيث يُصبح الأمر عمل تفكيك خلَّاق، أي الطرح عوضاً عن الجمع، والاقتطاع من الشخصية الثابتة، مثل نحَّات يقتطع الصلصال الزائد.

ما الاعتقادات والأحكام السلبية التي تُوجهها لذاتك؟ دعنا نبدأ بتقليمها. ما الذي تعتقده حول شخصيتك الدائمة؟ فلنبدأ بإسقاطها هي الأُخرى. فلنجعلك منفتحاً. لأنَّه عندما تُسقِط "أناك"، لن يُقلل هذا من شأنك "كما نخشى جميعنا في البداية"، بل يجعلك تتوسّع بالفعل، وتنفتح على جميع أنواع الفرص والإمكانيات التي لم تكن تدري بوجودها أبداً.

عندما تبدأ في التساؤل عمَّا تعتقده عن نفسك، فإنَّ جميع العوائق التي تظن أنَّها لديك سوف تبدأ في التداعي. إن استمريتَ على هذا المنوال فرُبّما تقول حين أسألك مَن تكون: "أنا منفتح إلى أبعد حد!" إنَّ كلَّ هذه المخاوف التي كنتَ تخال أنَّك تحتاج التشبث بها كي تُبقيك "آمناً"، لم تعُد سارية، وهذا ما يُدعى تجديد نفسك.

كلَّـما قلَّت الأمور التي تعتقدها عن نفسـك، أصبحـتَ أكثر انفتاحاً عـلى أن يَعـبُر الحدس من خلالك. يحتاج الحـدس إلى فضاء مفتوح يَعبُر من خلاله، إلَّا أنَّه يتم حجبه من خلال الشـخصيات الثابتة التي تُحاول التشبُّث بتكتلات من المعتقدات.

مـن جهة أُخرى، كلَّـما حاولتَ تعزيز "أناك" أكثـر، أصبح الإصغاء للآخرين أكثر صعوبـة، فتفكيرك منهمك للغاية في الحفاظ على صورة. إنَّها سـمة شـخصية تتمسّـك بها من أجل الحيـاة الغالية. دائـماً ما تحاول "الأنا" الضخمة ترك انطباع، ومن شأن ذلك إبعاد الناس عنك.

لاحظـتُ عـلى الفـور أنَّـه لم يكـن لـدى مـدربي الخـاص "سـتيف هارديسـون" أيُّ اسـتعلاء على أيِّ أحد. كان تواضعه مصدر قوّته. كانَ يُسَر في الحديث مع شـخص متشرِّد بقدر مـا يكون مع مقاول ملياردير. كان يقـول دائـماً: إنّه ليس "أفضـل" من أيِّ أحد رغـم معرفته بامتلاكه لقوة هائلة كمُدرب. عندما كان يُسأل عن آلية تدريبه المُتقَن، كان يقول: " تتحـدّث أنـت وأُصغي أنا، ثم أتحدث أنا فتُصغـي أنت"، إنّ الأمر في منتهى البساطة.

مـن الأمور الأُخرى التي علّمني إياها هو أنّ العالم عبارة عن مسرح وأنَّنا نسـتطيع أن نُـؤدي أيَّ دور نُريده ما أن نتغلّب على أنفسـنا. في كلِّ مـرة واجهتُ فيها تحدّياً أو أمـراً ظننتُ أنَّني غير قادر على القيام به، كان يسـألني: "مَن هو الشـخص الذي أنت في حاجة إلى أن تكونه من أجل إنجـاز هـذا الأمر؟". عاجلاً، بعد سـنوات من العمل معـه، أدركتُ أنَّ هكذا خيار كان دائماً مفتوحاً على مصراعيه، وأنَّ الحياة الناجحة السعيدة هي حياة التجديد المستمر والعفوي.

لاحقاً وخلال مسيرة حياتي، عندما كنت أتعامل مع عملائي أدركتُ أنَّـه بإمـكان أيٍّ كان فعل ذلك. إنَّ أيَّ شـخص قادر عـلى التجديد على الفـور، والبديل عن ذلك هو البقاء عالقـاً إلى الأبد. عندما أدرك الناس ذاك البديل، أصبحوا مُهتمّين للغاية بتعلّم التجديد.

هـل تحتـاج مدرباً فـي أمور الحيـاة أم ينبغـي عليك الارتجال؟

يسـألني الكثير من الأشـخاص ممَّن يعلمون أنَّني أعمل في التدريب عـلى الحياة: "هل أنا في حاجة إلى مُدرّب أخصائي في أمور الحياة؟ كيف لي أن أعرف؟".

لا أحد يحتاج إلى مدرّب. ليسـت المسـألة مسـألة حاجة، وإنَّما رغبة. يجب أن تنبع العلاقة من رغبتك الخاصة.

ليست مسألة علاج، كما أنَّ هذا الكتاب ليس علاجاً. يتمحور الأمر حول الإبداع. أُحبّ أحياناً المبالغة في تبسيط الأمر بالقول إنَّ العلاج هو مـداواةٌ لماضيك، في حين أنّ التدريب هو خلقٌ لمسـتقبلك. إنَّ التدريب ليس علاجاً، فهو يأتي من عالم الرياضة والفنون. يُوجد مدرب صوت، مدرب لهجات، مدرب تسديد ضربات، ومدرب أسلوب حياة.

عندمـا تعاملتُ مع مدرِّب خاص بي، كنتُ قد قمتُ مسـبقاً بالكثير من العلاج. كنتُ مسـتعداً لـترك الماضي ورائي، تمامـاً كأوراق الخريف الميتـة. صحيح أنَّها ملونـة، ولكن لا حياة فيها أبداً، وهـي زائلة. أردت خلـق المسـتقبل. أردتُ تجديـد نفـسي، وكان التدريـب بالنسـبة إلي هو التَّذكَرة.

إلا أنَّـك تسـتطيع فعل ذلك بأيٍّ وسـيلة تشـاء، من خـلال الكتب، الخلوات، الندوات مباشرة عـلى الانترنت، وغيرها من الطرق الكثيرة. كلُّ مـا هـو مطلوب هو الرغبـة، والعزم عـلى إدراك أنَّ التجديد هو كلُّ مـا وُلدنا من أجله، فلـماذا لا نُوجِّه إبداعنا الفطـري "وهو شيء يمتلكه كلُّ واحـد منَّـا" نحو حياتنا الخاصة، بحيث يُمكن لمسـتقبلنا و"نفسـنا" المبتكرة أن يكونا تحفة فنية؟

الفصل السادس والثلاثون

الجانب الخفي السيئ لكسب الأصدقاء والتأثيرفي الناس

في الناس، فقد سـمعتُ أنّها طريقـة للنجاح، ولم أرَ قطّ الخلل في ذاك النهج.

إلا أنَّني رأيتُه أخيراً، حيث أنّ محاولاتي اسـتمالة الناس والتأثير فيهم حملني لا شعورياً على التفكير في الآخرين على أنَّهم مختلفين، كما لو أنَّني أعتبرهم مخلوقات غريبة من كوكب آخر. كيف لي أن أتعلّم أسـاليبهم؟ كيف أستميلهم؟

هذا ما كنتُ لأسأل عنه لو هبطتُ على سطح كوكب آخر.

كان منهجـاً لحيـاة مهنية تُركّـز على الإرضاء بدلاً مـن خدمة الناس. اسـتدرجني ذلك نحو التّملق والتلاعب، وجعل من الصعب الشـعور بالتعاطف، كما أنّه خلق مسـافة بيني وبـين الآخرين، فقد أصبحوا مُجرّد

فرص سانحة، وأهدافاً بدلاً من كونهم أشخاصاً حقيقيين، كما في لعبة الجنود.

إلا أنَّني بدأتُ أُلاحظ أنَّ الشركات والأشخاص الناجحين حقاً لا يُعاملون الناس بتلك الطريقة، بل كانوا لطيفين، متعاطفين، معطائين، وكانوا يدخلون إلى قلوب الناس مباشرة. لقد أطلقوا على ذلك اسم الخدمة المعمَّقة، والتي أفضَت إلى النجاح في مجال الأعمال وتحقيق الذات.

حدث لي تحول.، فبدلاً من أن أسأل نفسي: "كيف أنال إعجاب هذا الشخص؟" أصبحتُ أسأل: "كيف لي أن أخدم هذا الشخص؟"، "كيف أستطيع تقديم مساهمة في حياة هذا الشخص حالياً؟".

كان ذلك تجديداً للاهتمام بالآخرين، وقد أبعدني ذلك عن حاجاتي المتصوَّرة وجعلني أكثر تركيزاً على حاجاتهم هم. بعيداً عن الشعور بأنِّي ضحية بلا قيمة، تنامى الشعور بالمرح والإنجاز عندي "وكذلك ثرائي وقائمة زبائني". كانت طريقة للتغلّب على نفسي، وبالتالي استطعتُ الولوج في عالم عملائي والخروج من عالمي أنا. إنَّها حياة تزخر بالمزيد من المغامرات! أُسافر إلى عوالم أُخرى طوال يومي بدلاً من الاختباء في عالمي الخاص.

***

اتّصلت بي "ريبيكا" إحدى عملائي لأنَّها كانت قلقة بشأن حضور حفلة تعارف تخصُّ غرفة التجارة. تعمل "ريبيكا" مستشارة في مجال الأعمال، ولم تكن ترتاح في المناسبات الاجتماعية على الرغم من اعتقادها

بأنّ من شأن ذلك مساعدة عملها في الخروج إلى العالم ولقاء الناس.

سألَت: "كيف أُقدّم نفسي؟ كيف أشرح طبيعة عملي؟ لستُ بارعة حقاً في هذا".

قررنا إتّباع منهج مختلف. فطلبتُ منها أن تتخيّل أنَّ هذا الحدث لا يَمُتّ لها بأيٍّ صلة، وأنَّه من غير المُهمّ إن كانت غير مرئية، ونظرَت إلى الأمر من موقع الفضول المحض. ماذا لو أنّ الحفل يخصُّ أشخاصاً آخرين؟

استوعبَت "ريبيكا" بسرعة وقالت إنَّها رُبّما تظهر في الحفلة على أنَّها "جيسيكا فليتشر، شخصية التحري التلفزيونية المفضلة لديها" لتطرح ببساطة الكثير من الأسئلة اللطيفة عند مقابلة الناس. لن تكون مضطرة إلى تحضير أيٍّ شكل من أشكال الاعتداد بالنفس، أو أسلوب حياة، بل أن تكون ببساطة الفضول في حدّ ذاته.

لاحقاً أخبرتني أنَّها أحبَّت الحدث، وأحبَّت تواجدها كمحققة. كانت عملية تجديد مثالية بالنسبة إليها. تواصل الناس معها واستمتعوا باهتمامها بهم وبإبدائها مستويات عالية من الحرص على حياتهم وعملهم. تكوَّنت العديد من علاقات "ريبيكا" نتيجة هذا الحدث، والسبب هو شعور الناس بهذا القدر من التواصل معها.

يعتقد كُثُر أنَّه عليهم باستمرار إطلاق صافرة الثقة الذاتية، والاعتداد بالنفس، والوصف الشفهي المتواصل، مفوِّتين بذلك فرصة التجديد ليكونوا مستمعين غاية في الإبداع.

الفصل السابع والثلاثون

تُمارس مهنتك كلعبة، أم كصراع من أجل البقاء

إنّ السـبب الوحيـد الـذي أبقـاني عالقـاً زمنـاً طويـلاً داخل شـخصية غير ناجحة هو اعتقادي أنَّ الشخصية ثابتة، بالإضافة إلى اعتقادي أنَّها مسـؤولة عن جميـع متاعبي، فكيف لك أن تُجدد شخصية ثابتة؟

قررتُ أن أحاول عدم أخذ الأمور بجدية إلى هذه الدرجة.

فقـط حينها حصل لي التجدد الحقيقـي، ولأنَّني كنتُ محظوظاً للغاية باكتشـافي لـ "ستيف هارديسون" المدرب على أسـلوب الحياة والأعمال التجاريـة، والذي كان يرى عبر وهم الشـخصية الثابتـة، بدأتُ أُمارس عمـلي عـلى أنَّه لعبة، بـدلاً من النظر إليه على أنَّه مسـألة حيـاة أو موت، وصراع من أجل البقاء.

أمسكتُ عن الخوف من "الرفض". حين لم يختر الناس خدماتي كنتُ أعتبر ذلك مُجرّد معلومات. بدأتُ ألعب مع الناس دون أن يكون لدي رهبة منهم. بعد عدة سنوات من النجاح المتنامي بدأتُ تدريب العملاء على القيام بالأمر ذاته، وهو الكفُّ عن أخذ أنفسهم كثيراً على محمل الجد، والبدء في إضافة عنصر التسلية إلى كلِّ ما يقومون به. سُرعان ما تحسّنَت نتائجهم كذلك.

غالباً ما ننشأ ونحن نُؤمن بمسلَّمات ليست صحيحة أصلاً، كالقول إنَّه حين "تكون جدِّياً" في أيِّ عمل تقوم به فهذا يزيد احتمال إنجازك له، فليس ذلك صحيحاً تماماً!

كان والدانا ومعلمونا وأولياء أمورنا يُخبروننا أنَّه آن أوان " أخذ الأمور بجدية" والكفّ عن التراخي. بالتالي كبرنا ونحن موقنون أنَّها السبيل إلى البدء في إنجاز الأمور. في مراحل لاحقة من الحياة لا ننفكُّ نُحاول تحفيز أنفسنا بتلك الطريقة. كُن جاداً!

كنتُ لا أنفكُّ أُحدث نفسي أنَّه حان وقت أخذ دروسي على محمل الجد، ثمّ أذهب إلى حفلة عوضاً عن ذلك. لم أُدرك الآلية الخفية المؤثرة وهي: كلّما أصبحَت أفكاري أكثر جديَّة، اثَّاقلتُ أكثر وبردَت المشاعر داخلي. من ذاك المكان المُثقَل البارد فقدتُ كامل التحفيز كي أكون مُنتجاً أو أقوم بأمر عظيم.

من المقولات الشهيرة للكاتب "رالف والدو إيميرسون": "لم يسبق أن خُلق أمر عظيم دون حماس". يبدو الأمر صحيحاً! ولكن مع ذلك يرتبط الحماس بالمتعة، وليس بالثِّقل أو الجديّة.

إنَّ تحويـل المهمّة الشـاقة مسـبقاً إلى لعبة كفيل بإطـلاق طاقة وإبداع جديدين، وتحسين عملنا كمّاً ونوعاً.

إنَّ أحد أسباب مقاومة الناس في البداية وجهة النظر المبدِّلة للحياة هذه هو ربطهم ذهنياً بين ممارسـة اللعب والنشاط العابث والتافه. إلا أنّ تجربتي تُظهر "وكذلك تجربة عدد متزايد من عملائي" أنَّ الألعاب تـكاد تُمـارس دائماً بتفانٍ وتركيز مسـتنيرين. من الأسـباب التي تجعل كثـير من الناس يُحبُّون مشـاهدة أنواع الرياضة هو مـدى الإثارة التي تُخامرهـم عند رؤية أشـخاص يلعبون بهذا المسـتوى العالي من الذكاء والحماس.

***

لقد عمل "ماركوس" بائعاً وكان يهاب يوم العمل ويخشـى الفشـل، ويأخـذ حياته على نحو جديٍّ للغاية. بعد أن تبادلنا عدة حوارات أدركَ في نهايتهـا كم أصبحَت أفكاره ثقيلة، وبات منفتحـاً على القيام بالأمور على نحوٍ مُختلف.

عندمـا أعاد النظر في تجربته الماضية في الحياة رأى أنَّه كان أكثر إبداعاً وحيوية في لعب ألعاب الحاسوب المفضلة والتفاعلية متعددة اللاعبين، منـه عندما يكـون هناك في الخـارج في "العـالم الحقيقـي". أدرك الفارق العميـق بين "ماركوس" اللاعـب و"ماركوس" العامل، وبالتالي أصبح منفتحاً على تجدد "ماركوس" العامل.

أثنـاء قيامه بالاتصـالات من أجـل المبيعات خلال يومـه راح يجمع النقـاط. سـجَّل مكالمـات المبيعـات عـلى لوح تسـجيل كبـير في مكتبه،

وبدأ يتنافس مع مَن كان عليه الأسبوع الفائت. ثمّ قام بإدراج مشاركة لبائع آخر في فريقه على سبيل المنافسة الودية. فراح يتعقّب جميع أنواع النشاطات ويختار "تفضيلاته الشخصية" كلَّما سنح له الوقت. عندما بدأ يلمس تحسناً في نتائج دخل عمولاته أصبحت الألعاب أكثر متعة حتى. حفَّزه ذلك ليشرع في قراءة كتب للمؤلفين الأكثر مبيعاً بحيث يستطيع زيادة مهاراته وإحراز أرقام أفضل، فأضحى العمل لعباً، ولم يعُد صراعاً.

كتب لي مؤخراً حين سألته كيف تجري أموره فقال: "إنَّني أحظى بمتعة جدِّية". أضحى الآن مسؤولاً عن شعبة من موظفي المبيعات وهو يستمتع بتدريبهم على التخفيف عن أنفسهم وتعلُّم الاستمتاع بلعبة الأعمال. في غرفة اجتماعاتهم تُوجد لوحة تسجيل النقاط، وتقييمات، وصور تحتفي بالفائزين في المنافسات، وجوّ من اللعب السعيد. مذهلة هي الأرقام التي تستطيع إحرازها عندما لا تأخذ حياة العمل بمنتهى الجديَّة.

الفصل الثامن والثلاثون

النجاح يجعلك سعيداً أم السعادة تجعلك ناجحاً؟

اعتدتُ القيام بالكثير من التدريب على المبيعات. حيث عملتُ مع فرق المبيعات، من خلال إدارة ندوات وورش عمل حول علم نفس المبيعات، تقنيات التواصل، إدارة الوقت، وما إلى هنالك.

لاحظتُ خلال سير هذا العمل أمراً مدهشاً، وهو أنَّ السعادة تُنبِئ بالمبيعات الناجحة. فالأشخاص الأسعد في الفريق كانوا يُحققون مبيعات أكثر من غيرهم.

استهزأ الكثير من زملائي من ذلك الاكتشاف، وقالوا إنَّه من الطبيعي أن يكون البائعون الناجحون سعداء، وسوف تكون سعيداً أنت الآخر لو نجحتَ في كسب تلك العمولات الكبيرة.

إلا أنَّهم فهموا الأمر بصورة معكوسة.

كلَّما تحدّثتُ أكثر إلى مدراء المبيعات والمدراء التنفيذيين حول أفضل موظفيهم، أدركتُ أكثر أنَّ هؤلاء الأشخاص كانوا سعداء للغاية حتى عند وصولهم إلى العمل، وعندما كانوا يُكافحون حتى، حافظوا على وجهة النظر المتفائلة والمبتهجة، وقد استمتع الناس بوجودهم حولهم. يُمكن للسعادة أن تكون معدية.

علِمتُ لاحقاً أنَّ الذي لاحظتُه لدى فرق المبيعات التي كنتُ أُدربها، قد خضع للدراسة والبحث والتوثيق على نحو جيد من قِبَل علماء نفس في حقل ناشئ خاص في علم النفس الإيجابي. بدأتُ دراسة كتب الرُّوّاد في هذا الحقل، أمثال "مارتين سيليغمان"، "باربارا فريدريكسون" لتأكيد ما توصّلتُ إليه. أحد الاكتشافات الأكثر تشجيعاً والذي توصّل إليه "د. سيليغمان" الموثق في كتابه "**التفاؤل المُكتَسَب بالتعلُّم**"- Learned Optimism يُفيد أنَّه من الممكن اكتساب التفاؤل بالتعلُّم. رُبّما تُبدد حياتك بأكملها وأنت متشائم ولكن مع التعلُّم الصحيح والتشجيع تُصبح متفائلاً بالكامل.

من جديد بيَّنت لي الحياة أنَّ تجديد نفسي لم يكن حلماً بعيد المنال ولا مطلباً ساذجاً للعصر الجديد، وإنَّما كان إمكانية واقعية وحقيقية أمام أيٍّ كان.

الفصل التاسع والثلاثون

ما الذي أفعله بشأن مخاوفي المالية؟

معظم حياتي كانت لديّ الكثير من المخاوف فيما يخصُّ المال "وفقري المترتب على ذلك" إلى درجة أنَّ فكرة تجديد نفسي لم تحظَ بفرصة السيطرة البتة.

إلا أنني ما إن أدركتُ أنَّ تكوين الثروة يأتي من تقديم خدمة خلَّاقة ومتعمِّقة للناس، حتى تغيّر كلّ شيء. كنتُ قادراً على التخلي عن قصصي القديمة بشأن المال، وبشأن تاريخي الماضي الذي تركني عاجزاً عن أن أكون راشداً ثرياً يتحلّى بالمسؤولية. تركتُ التركيز على مَن كنتُ أظنّه أنا وعلى ما ظننتها عيوبي، وبدأتُ التركيز على الآخرين، وعلى كيفية تقديم الخدمة لهم.

كانت أيامي فيما مضى، حافلة بدعوات البيع الفاشلة. اعتقدتُ أنَّه ينبغي عليّ تعلّم كيفية التعامل مع الرفض، إذ كان هناك الكثير منه! وكنتُ آخذ كلَّ شيء على محمل شخصي، بما في ذلك المال. كنتُ أتساءل دائماً إن كنتُ "**مستحقاً**" لأن أُصبح ناجحاً أو صاحب ثروة.

إلا أنّ العالم تغيّر عندما استبدلتُ كلمة "**مستحق**" بكلمة "**مفيد**". عند تعامل زبون محتمل معي، بدأتُ أسأل نفسي كيف أكون مفيداً لذاك الشخص أو تلك الشركة. أبعدتُ التركيز عني ووجهتُه نحوه. دخلتُ عالمه وبدأتُ أساعده في حلّ مشاكله. سُرعان ما عاد الزبون أو الشركة وجلب لي عقوداً أكبر وعوائد أفضل. كلّما قلَّ تركيزي على نفسي، أصبحَت مشاكلي المالية شيئاً من الماضي بسرعة أكبر.

بدأتُ أُدرك أنَّ عملية تجديدي لنفسي كانت تجري، ولكن بطريقة غريبة وغير متوقّعة. لم أتحوَّل من شخصية إلى أُخرى. بل تركتُ مسألة الشخصية الثابتة ورائي واستبدلتها بالعمل، واستبدلتها بالإصغاء والتعاطف والفضول، وبمزيد من العمل.

عندما أدركتُ أنَّ مخاوفي المالية اختفت بالوتيرة نفسها التي اختفيتُ فيها بنفسي، أصبح الأمر ممتعاً. تمكّنتُ من الظهور في مكان عملي بلا هدف، كحال المُسعف الذين يظهر في موقع الحادث بلا هدف، فهو أو هي لا يعرفون ماذا سيفعلون إلى أن يصلوا إلى هناك: غير قلق بشأن الشخصية، أو تاريخ مضى، أو أيِّ شيء ثابت من ذاك القبيل.

قال الناس إنَّني أتغيّر، وظنَّوا أنني جددتُ نفسي. من ناحية المظاهر الخارجية، فقد تغيّرتُ، ولم أعُد الشخص الخائف والمفلس الذي كنت، إلّا أنَّ الأمر الذي صعُب تفسيره هو أنَّ هذه "النفس" الجديدة لم تكن نفساً على الإطلاق، ولم تكن شيئاً ثابتاً، بل مُجرّد فعل، ومُجرّد خدمة مفعمة بالحياة نتيجة المرح والنشاط الحر.

الفصل الأربعون

تحويل الأحلام إلى واقع

كنتُ معظم حياتي أمقتُ المتحدّثين المحفزين. في الحقيقة، حين يسمع أصدقائي القدامى أنَّني أصبحتُ متحدثاً محفزاً فإنَّهم يُصدَمون.

بطبيعة الحال، نعلم جميعنا أنّه لا يتمّ تحفيز أحد من قِبل آخر، على الأقل ليس على المدى الطويل. يجب أن ينبع التحفيز من الداخل، وإلَّا فلا قيمة لذلك.

لهذا السبب لم يُعجبني المتحدثون المحفّزون كثيراً: لأنّهم لم يكونوا يُحفّزونني، وإنَّما يبثُّون فقط الحماس مؤقتاً. يُحمّسونني عاطفياً من خلال قصص الرياضيين الذين تغلّبوا على إعاقتهم، ولكن فور تعلُّقي بمشاعر الأمل التي يبثُّونها فيَّ، يُغادرون حياتي إلى الأبد، ومهما حاولتُ جاهداً، لا أتمكّن من استعادة ذاك الشعور أبداً.

بـدلاً من منحي شـيئاً **أسـتفيد** منـه، منحوني توقـداً عاطفيـاً صاخباً وعظيماً، والإحساس: "**يا له من متحدِّث عظيم!**"

بالنسـبة إلي، كان المتحدّثـون التحفيزيـون أشـبه بدعـاة علمانيـين يتبخـترون عـلى المنصّـة، وأصواتهـم تصـدح وهـم يسردون بأسـلوب مسرحي قصص أناس لم يُقابلوهم أبداً، وقد فعلوا أموراً بطولية **لم يحلم المتحدثون أنفسـهم بفعلها على الإطلاق**. بدا وكأنّ معظمهم قد حفظوا قصصهـم المكـررة من نسـخ قديمة من مجلة "المختار". لم تكن مشـاهدة هـؤلاء "المحفِّزيـن" وجهاً لوجـه تجربة لطيفـة، فقد بـدا معظمهم مثل حانوتيين يهرولون عبر المنصة وكأنّهم تناولوا عقارات مهلوسـة قبل أن يتمّ تقديمهم للناس.

قُم بإدخال سيد التفكير

ذات يـوم قابلتُ نوعـاً مختلفاً من المحفّزين، كان جُـلَّ تركيزه منصباً عـلى التفكير الإنسـاني، وليس المشـاعر الوجدانية. فألزم نفسـه تدريس الطـرق الداخليـة لعمل التفكـير بحيث يسـتطيع الناس حسـب قوله: "السـيطرة" عـلى تفكيرهم إلى الأبد. لقد أسـس شركـة متخصصة لهذه الغاية، وأسماها "**معهد أسياد التفكير**".

في البداية، ضحكتُ متهكماً لدى سماعي الاسم.

سـألته: "مـا عملك؟ هل تُعلِّـم الناس كيف يثنون الملاعق بواسـطة أفكارهم؟".

إلا أنّه لم يتأثَّر بتهكّمي. ابتسم وراح يشرح بكلِّ رحابة صدر إمكانية السيطرة على التفكير، وأنَّه ما إن نفعل هذا نحن البشر، حتى نتمكّن من القيام بأيِّ شيء نُريده. كان جادّاً في كلامه، ولم يكن يتشـدّق أو يتحدّث

بحماسة بالغة عن السلوك والتعاطف والمشاعر، بل يُدرِّس ما يتعلّق بالتفكير. بينما كان كلُّ مَن سواه في العالم يُخبرنا **بماذا نُفكّر**، راح هذا الشخص يُخبرنا **كيف** نُفكّر.

كان اسمه " دينيس دايتون"، وكانت المرة الأولى التي سمعتُه يتحدّث فيها أمام مجموعة من موظفي مبيعات السيارات الذين حظوا بأرباح سيئة ذاك الشهر. كنتُ في تلك الفترة أقوم بإعلانات لوكيل البيع، وطلب مني مدير المبيعات توظيف محاور تحفيزي لإفطار منتصف الشهر الذي كانوا يُقيمونه للموظفين في محاولة لتحسين الهبوط الملحوظ في أرقام المبيعات.

لم تكن لديّ أدنى فكرة عمَّن أُوظِّف لأنَّني كنتُ أكره المتحدثين المُحفزين. في النهاية ، قام أحد أصدقائي بتزكية د."دايتون"، وقد ظفّته رغم أنَّه لم يسبق لي الاستماع إليه، ودون أن أتوقّع الكثير.

حين تحدّث، كان ما سمعتُه من "دايتون" مختلفاً كلياً عمَّا اعتدتُ. كان اهتمامه منصبّاً فقط على أمر واحد: التفاعل بين التفكير والدماغ. لقد تحدّث عن موضوعه بكلّ شغف، ولكن ليس بهدف نفخ الحشود بتصنّع. بل تحدَّث بحيث يُثير حماسهم **لمعرفة شيء ما** حول آلية عمل حاسوبهم الحيوي. تحدّث من باب الالتزام بأن يكون مفيداً بدلاً من مُجرّد الترفيه.

لم تكن النتيجة أن انصرف البائعون وأحرزوا أعلى المبيعات الشهرية تلك السنة بعد حديث "دايتون" وحسب، بل شعرتُ أنّ حياتي بأكملها قد تغيّرَت نتيجة ذلك. فبعد مغادرته للبناء قطعتُ عهداً على نفسي أن أعمل معه يوماً ما. أردتُ مشاركته في العمل الذي كان يقوم به، وهو تدريس ما يتعلّق بالتفكير. بطريقة ما عرفتُ أنني إن حملتُ نفسي على معرفة طريقة تدريس ذلك، فأنا أستطيع بنفسي تعلُّمه.

لأنَّني فشلتُ مراراً، نجحتُ

إنّ أحد الأشياء التي جعلَت من مشاركتي الأخيرة لـ "دايتون" ممتعة للغاية هو مدى الاختلاف بيني وبينه. كان ناجحاً طوال حياته، في أنواع الرياضة، في دراسته الأكاديمية، وتستطيع تسمية ما تشاء.

في المقابل، أنا لم أكن مثله، ولكن على الرغم من اختلاف نتائج النجاح لدينا، إلا أنّنا مع "دايتون" وجدنا الاستحسان من بعضنا على الفور، فعلَّمني كلّ ما كان يعرفه. لم يكن أنانياً على الإطلاق بخصوص تعليمي عمله، وأصبح أسلوبه ذا العلامة المسجلة "**تخيل هدف مستقبلي**" من أجل "تحويل الأهداف إلى حقيقة" أمراً بدأتُ على الفور تطبيقه على حياتي الشخصية.

لأنّه كان مرتكزاً على آليات عمل الدماغ، فقد نجح. لم يكن ثمَّة ضخّ عاطفي فيه، بل كان منهجاً ذا دم بارد عن كيفية حمل تفكيرك ودماغك على التفاعل بطريقة تجعل رؤاك المستقبلية واقعاً أمامك. كان واضحاً وفعَّالاً.

باستخدامي أسلوب "ديتون"، بدأتُ إعداد الأهداف وتنفيذها بخطى سريعة على غير المعتاد. انقلبَت حياتي رأساً على عقب، فبدلاً من استخدام دماغي طوال النهار في تصوّر ما أخافه، علَّمني استخدامه في تصوُّر ما أردته.

كان جمهوري، هو الآخر، متفاعلاً معي. حين تكلمتُ عن حياتي الماضية، استطاع رؤية الحقيقة من خلال الشقاء الذي فيها، واستطاع معظمهم التماهي معها، ولم يكن من الصعب عليهم تأكيد الوضع الفاشل الذي كنتُ أعيشه، فقد أدركوا أنَّه إذا كان "**تخيل هدف مستقبلي**" مجدياً معي، فمن شأنه أن يُجدي مع أيٍّ كان.

سُرعان ما أصبح من الممتع بالنسبة إلى الناس حضور بعض الندوات لشخص ناجح طوال حياته مثل "دينيس"، ثمَّ سماع وجهة نظر شخص متأخر النضوج كحالي أنا. رُبّما سمع العديد من الأشخاص الذين شكّكوا في أن تكون مبادئنا ناجعة حقاً، قصصاً من حياتي فيُفكّر أحدهم: "حسناً، إن كان يستطيع فعل ذلك، فأنا أستطيع. لم أكن على الإطلاق سيئاً إلى تلك الدرجة".

لستَ بائساً بقدر ما كنتُ أنا

كنتُ إنساناً مشوشاً عديم الإنجازات. لن أخوض في ذلك كلِّه، ولكنَّني كنتُ. ثق بكلامي. لا زلتُ أُلاحظ في بعض الأحيان بقايا حطام ماضيَّ تطفو على السطح كي أقوم بتنظيفها. إنَّها ذكرى كئيبة ولكن جيدة، فحين ألتقط حطام "التايتانيك" المهشمة والتي كانت أنا، يُذكّرني ذلك كم كان من السّهل أن أحيا في ذاك المستوى شديد البؤس والاضطراب.

ليس من شأن أيِّ شيء قد تُخبرني به عن نفسك أن يُفاجئني. لا تستطيع إهانتي، ولا تستطيع جعلي أشعر بالصدمة. من غير الممكن لك أن تكون مركّزاً في هذا الكتاب لو كنت بائساً بقدر ما كنتُ أنا ذات مرة، ولما استطعتَ أن تحمله بين يديك أو تستوعبه. إنَّ قراءتك له تعني، أنّك تجاوزتَ بالفعل المكان الذي كنتُ فيه.

في الحقيقة، كلَّما كنتَ أكثر بؤساً الآن، زادَت المتعة التي سوف تحظى بها إن اعتبرت مسألة التجديد مشروعاً شخصياً. إنَّ كلَّ كلمة في هذا الكتاب تُشكِّل جزءاً من هدفي الكلّي المتمثل في حملك على فهم أنّك تستطيع تشكيل نفسك فيما أنت ماضٍ قُدماً. تستطيع إعادة تصميم نفسك كلياً، وليس بالضرورة بسبب وجود **عيب** فيك، وإنَّما فقط من أجل بهجة التجديد الخالصة، وليس هناك بهجة تعدلها.

في الواقـع، بدأتُ فعـلاً بتحقيق هذه الأمور، بعـد التَّخلي عن فكرة وجود عيب عندي.

إنَّ الطريقـة التي بـدأتُ من خلالها العودة إلى الـروح كانت كالتالي: بدأتُ السـماح لنفسي بالتفكير بطريقة مريحة وواضحة. يكاد الأمر يبدو في منتهى السـهولة إلَّا أنَّني اكتشـفتُ أنَّ الضحية الحقيقية لا تفعله، إنها لا تسـترخي، تُفكّر كثيراً، وتجترُّ الماضي وتقلق، ثمَّ تشـعر بالإحباط، يلي ذلك شعور الغضب، ثمّ الشـعور بالشفقة على النفس، ويستمرّ الإيقاع المميت. تلتفُّ هذه الحلقة السلبية السوداوية حول نفسها من جديد.

ذات مرة أخبرتني سـيدة في إحدى ورشـات العمل أنَّ: "الإشـفاق على النفس يُشبه دودة تدخل دماغك وتضع بيوضها هناك".

إليك ما سمحتُ لنفسي التفكير به أخيراً: ماذا لو صحَّ أنَّ **ما أفكر فيه طـوال النهار أصبح حقيقتي**؟ ما الذي أرغب في التفكير فيه؟ لو عرفتُ أنَّني سوف أُصبح ذاك، فما الذي أُريده أن يكون؟

كانـت تلك الخطوة الأولى على طريقي نحـو الخروج. من المُمكن لها أن تكون خطوتك الأولى كذلك، بغضّ النظر عن مكانك.

ما انفكّ "أفلاطون" يقولها، ولكنَّنا لا نُعيره أذناً صاغية: "إنّ التفكير هو حديث الروح مع ذاتها".

لا ترغـب الضحيـة في أن يكـون هـذا صحيحـاً، بـل سـترغب في الاستشهاد بالأمثلة، من قبيل "فينسيت فان كوخ"، وتقول إنّه كان أجمل مـن أن يعيش في هذا العالم القاسي، ولكـن على العكس تماماً، كان **العالم** أجمل بكثير من أن تتقبّله ضحية مثله، إلا في لوحاته.

كانـت حياتـه الشـخصية حيـاة ضحيـة بالكامـل، وكان قـد ابتكـر

شـخصية ضحيـة مقنِعـة إلى درجة أنّ الجمال والحقيقة اللذيـن ظهرا في لوحة مثل "**ليلة النجوم**" أفقداه صوابه، وقد مثَّل ذلك تناقضاً كبيراً.

عـرفَ أنَّ اكتئابـه كان إبداعاً تماماً مثل لوحاتـه، ولكنّه لم يعرف ماذا يفعـل حياله. اسـتطاع تجسـيده من خلال الرسـم، ولكنَّه لم يسـتطع أن يُعمِل ذهنه فيه. في النهاية، فازَت الصورة الكئيبة التي رسمها لنفسه.

كـي أُنقـذ روحي، كان عليَّ السـماح لهـا بالتحدّث إلى ذاتهـا. كما عليّ السـماح لها بالانقسـام على ذاتها إلى: شاهد ومُفكّر. بدأتُ أنتبه إلى كل ما يحدثَ في حياتي حين أصبحتُ أكثر خبرة في مراقبة تفكيري الخاص.

يقـول "ايكهـارت تول": "إنَّ تفكـيرك هو عبارة عن وسـيلة وأداة، وهو موجود لأداء مهمّة محددة، وحين تكتمل هذه المَهمّة، تضعه جانباً. أقـول كما هو الحال إنَّ حوالي ثمانين إلى تسـعين في المئـة من مُعظم تفكير النـاس ليـس مكرراً وغـير ذي فائدة وحسـب، بـل إنَّ الكثـير منه مؤذ كذلك، بسـبب طبيعته السلبية والمختلة وظيفياً. راقِب تفكيرك وستجد أنّ هذا صحيح، وهو يُسبب تسرباً حاداً للطاقة الحيوية".

إنَّ المراقـب الشـاهد داخلي يُشـبه الروح الإنسـانية، يبقـى صامتاً في الأحوال العادية، بينما تتخذ الأصوات القديمة الآتية من الماضي مكاناً لها في دماغي. تعود هذه الأصوات القديمة إلى أسـاتذتي، زملائي، إخوتي، والـدايَّ، حيث يتردد صدى عبارات الخزي والاسـتنكار عبر جمجمتي مُخـبرة إيَّـاي أنّ هـذا هو صـوت ضمـيري! دون التنحي جانبـاً لإدراك طبيعة ذاك التفكير السقيم، أعتبر تلك الأصوات الناقدة تخصّني أنا.

يقول أحد الأصوات: "يجب عليك فعل ذلك! أنت مُلزم بالقيام به! كفاك أنانيـة! كان ليقوم به أيُّ شـخص منظم مع حلـول الآن!". في النهاية لا أفعل

شيئاً، لأنَّ صوت الأحكام والخزي ليس بالصوت المُحفِّز. إنَّه صوت مزعج.

إلّا أنَّه في داخلنا جميعاً صوت أعمق وأقوى، يبدأ في الرَّد، فيقول: "لا تُملي عليَّ ما أفعله". نُحبُّ هذا الصوت نوعاً ما، فهو صوت المتمرد فينا، والجزء الذي لا يعبأ بأحكام الآخرين، ولذلك فهو الجزء الأعظم من حقيقة مَن نكون. نحن في حاجة إلى أن نتعلّم زيادة حجم ذاك الصوت، لأنَّه كلّما زادَت درجة وضوحه، أصبحنا أكثر حرية.

من الممكن خفض الأصوات السلبية الآتية من الماضي أكثر فأكثر إلى أن يبرز صوتك الحقيقي، صوت الروح، كي يقود حياتك ويُوجّهك نحو السعي إلى التجديد والسعادة. إنّ التجديد يعني ببساطة النَّماء. نكون سعداء عندما نزدهر.

إنَّ صوت القوة في أزمة ما هو كذلك الصوت الذي يُمكنه توجيهك في رحلتك إلى السعادة، حين تُدرك قيمة تلك الرحلة، وتُدرك قيمة السعادة.

الفصل الحادي والأربعون

سعادتك ليست أنانية

لقد تمَّ تشويش الكثير منا حول مسألة السعي إلى السعادة. يبدو أنَّـه قد تمَّ نعتنا عدة مرات بكوننا "أنانيين" بحيث أصبحنا نُسـاوي بـين سـعادتنا الخاصـة والتـصرف الخاطـئ. إلا أنَّ تعزيز سـعادتنا وتمتينهـا ليس أنانية، على الأخص بسـبب مقدار الفائـدة التي تعود على الآخرين.

على سـبيل المثـال، إنَّ أفضل هديـة يُمكن للوالد منحهـا للطفل هي أن يكون والداً سـعيداً. إنَّ إحدى أفضـل الهدايا التي يمكن للزوجة أن تمنحها لزوجها هي سـعادتها الشـخصية المتفردة. إنَّ فرحها بالعيش هو أحـد أكبر دواعي السرور التـي يختبرها هو. إن كانـت تربطها به علاقة كئيبـة، مليئة بالنكد، متطلبة، وانفعالية، يُصبح من الصعب التعايش مع الوضع، فهي تكاد لا تكون نعمة بالنسبة إليه، والعكس بالعكس.

إنَّ الكثير من "ألم الحُبّ" الذي يُعبَّر عنه من خلال موسيقانا الشعبية الرائعة، هو بالفعل ألم الحاجة غير المتحقِّقة. فعندما يغني المغنُّون: "الحُبّ مؤلم..."، فهم لا يقصدون الحُبّ حقاً، بل يجدر بهم أن يُغنّوا "التّبعية مؤلمة..."، ناهيك عن أنَّهم لن يحظوا بأغنية ناجحة على الأرجح.

في روايتها الرائعة "**أطلس يهزّ كتفيه**" Atlas Shrugged، والتي تدور حول امتلاك زمام الأمور والإبداع الشخصي، تُوضّح الكاتبة "آين رايد" على أفضل وجه وأكثر من أيِّ وقت مضى، مسألة قوة السعادة الشخصية، والأذى الذي يُلحقه بنا الأشخاص التعساء الذين أصبحوا فاعلي خير منافقين. إليكم هذا المقطع من الرواية الذي استشهد به مؤخَّراً الكاتب "ناثانيل براندن" في تحفته الرائعة في علم النفس "**فن الوعي**" The Art of Consciousness:

لماذا يُعتبر تحقيق السعادة للآخرين أخلاقياً أمَّا سعادتك فلا؟ إن كانت المتعة قيّمة، فلماذا تكون أخلاقية عندما يختبرها الآخرون، وغير أخلاقية عندما تختبرها أنت؟ لماذا يكون من غير الأخلاقي بالنسبة إليك أن ترغب في شيء ما، في حين يكون ذلك أخلاقياً بالنسبة إلى الآخرين؟ لماذا يكون من غير الأخلاقي صنع قيمة ما والمحافظة عليها، في حين يكون من الأخلاقي توزيعها؟ إن كان من غير الأخلاقي بالنسبة إليك المحافظة على قيمة ما، فلماذا يكون أخلاقياً بالنسبة إلى الآخرين القبول بها؟ إن كنتَ فاضلاً وناكراً للذات حين تُقدمها، أليسوا أنانيين وآثمين حين يتلقونها؟ هل تشتمل الفضيلة على تقديم الرذيلة؟

يملـك السـعداء المزيـد لمنحـه للآخرين، ولديهـم المزيد مـن الطاقة والمزيد من الحياة، فالشـخص السـعيد يمتلك روحاً تُضفي قوة على أيِّ سلوك معطاء.

إنَّ الشـخص الغاضب والمكتئب الذي "يخـدم" أحدهم انطلاقاً من شـعور بالالتزام، يُسـمِّم ذلك "الإحسـان" بالامتعاض. إنَّ عطاء كهذا ليس عطاء بحق، بل هو شـكل من أشـكال السـلوك النابع من الشعور بالالتزام، ومحاولة الارتقاء إلى مستوى توقّع الشخص الآخر. إنّها الحياة اليومية للضحية.

إنَّ ضحايـا كهـؤلاء هـم مراقبون خاملـون لتعبهـم الذهني الخاص وحزنهم، إذ يظنّون أنَّه ما من شيء يُمكنهم القيام به حيال ذلك. إنّهم لا يفهمون أنَّ هناك جزءاً آخر من الدماغ **ينتظر تفعيله وحسب**. إنه صوت آخر ينتظر فقط إشارة البدء. إنَّه صوت الروح الإنسانية.

يشتمل التجديد بمجمله على رعاية صوت الحرية الجوهري ذاك. إنَّ تجديدك لذاتك ليس قضية انتقال من السيئ إلى الجيد، بل من ضحية إلى مالك لزمام الأمور. تحمَّل مسـؤولية سعادتك. إنَّه إبداع، ولذلك باشِر ببنائه.

الفصل الثاني والأربعون

وسوف تمتلك القدرة

عثر شاب روائي على عنوان بريدي الالكتروني من خلال صديق له فكتب لي عن المشكلات التي يُواجهها في تحفيز نفسه. كان قد قرأ كتابي "**مئة طريقة لتحفيز ذاتك**"، إلا أنّه تحتم عليه الاعتراف بأنّه كان عالقاً حالياً.

قال: "إنَّني أفقد ثقتي بنفسي، وحين أفقد الثقة، أعجز عن الكتابة، إذ يُثبط ذلك من عزيمتي. ماذا كنتَ لتفعل؟".

أخبرتُه أنّ تفكيره على ما يبدو قد قلبَ كلَّ شيء عكسياً. ليس من المفروض أن تأتي الثقة أولاً، بل رُبّما تأتي لاحقاً. في الواقع، ليست الثقة ضرورية دائماً. اِكتب وحسب. اِكتب على نحو رديء إن اضطرَّك الأمر، ولكن فقط اِكتب. اِنس أمر الثقة في كتابتك،

فليست بالأمر المُهمّ. سوف تكون الثقة توهجك اللاحق، فليست بالأمر الذي تحتاجه في البداية.

يُصبح الضحايا سلبيون حين يعجزون عن إيجاد الثقة، أو الإيمان، أو الشجاعة لفعل أمرٍ ما، ثمَّ يُحدّثون أنفسهم إنهم **لا يملكون القدرة على فعله**.

يُدرك مالكو زمام الأمور أنَّ الثقة والشجاعة لا تظهران إلَّا لاحقاً فقط كنتيجة. يأتي الفعل أولاً. يأتي الفعل قبل استحضار الشجاعة للشروع بالفعل. إنَّ الثقة والشجاعة هما بمثابة مكافأتين على الفعل، وليسا مطلوبين. غالباً ما تظهر القدرة على أداء شيء ما في منتصف الطريق المُؤدي إلى فعل ذاك الشيء، وليس في **نقطة البداية**.

قال "رالف والدو إيميرسون": "قُم بالأمر، وسوف تمتلك القدرة".

كنتُ أُعيش حياتي على نحو عكسي

أعرف تسلسل الشجاعة هذا لأنَّ معظم حياتي تبددت في انتظار ظهور القوة، أو الثقة، أو الشجاعة. ظننتُ أنّ عليَّ امتلاكها مسبقاً قبل أن أتمكّن من فعل أيِّ شيء، وقبل أن أكون جريئاً. إلا أنّني فهمت مسألة القوة هذه بأكملها على نحو عكسي. لو لم أستيقظ وأرى النور، لكنتُ لا أزال أنتظر الثقة حتى هذا اليوم.

قال الكاتب "جي كيه. تشيستيرتون": "إن كان الأمر يستحقُّ القيام به، فإنَّه يستحقُّ القيام به بشدة".

إنَّ الفعل في حدِّ ذاته هو مصدر الشجاعة، و**القيام به** كفيل بمحو الخوف من القيام به.

قلتُ ذات مرة لمدربي "ستيف هارديسون" بنبرة إعجاب: "أنتَ تستطيع فعل أمور يخشى الناس فعلها". أقرَّ بصحَّة ذلك. إلا أنَّه أردف قائلاً: "والسبب الوحيد في أنَّني أستطيع فعل هذه الأمور هو أنَّني قمتُ بها. إنَّ قيامي بها علَّمني كيف أقوم بها".

من خلال العمل مع موظفي مبيعات الشركات على مرّ سنوات، لاحظتُ وجود شيء وحيد يُحفِّز الباعة أكثر من كلِّ شيء سواه. إنَّه محفِّزٌ إلى درجة تجعل موظفي المبيعات يفيضون ثقة وطاقة لا تُقهران تقريباً. ما ذلك الشيء؟ إنَّه **إبرام صفقة**.

بعد إبرام صفقة، يكون موظف المبيعات أكثر ثقة وحيوية من أيِّ وقت آخر، ولكن لسوء الحظ، هناك نزعة لتبديد الطاقة في الاحتفال بالصفقة بدلاً من **استغلالها** على الفور في تحدي الصفقات التي يخشاها أكثر من غيرها.

يسأل موظف مبيعات: "كيف أستطيع تحفيز نفسي لبيع المزيد؟".

فأجيبه: "من خلال إبرام صفقة".

"حسناً، هذه هي المشكلة: إنَّ تحفيزي أضعف بكثير من أن أفعل ذلك. كيف أرفع مستوى تحفيزي إلى حيث أُريد، وبالتالي **أستطيع** إبرام صفقة؟"

"اِدخل مباشرة في إبرام صفقة، وسيتصاعد تحفيزكَ إلى حيث تُريده تماماً".

بالنسبة إلى موظف المبيعات يبدو ذلك كلاماً مبهماً، ولذلك غالباً ما أستخدم تشبيهاً له علاقة بالتمارين، لأنَّنا نكون أكثر إلماماً بهذه الآلية عندما يتعلّق الأمر بالتمارين الرياضية.

"كيف أُحفّز نفسي على الجري في الصباح؟".

"من خلال الجري في الصباح".

"لكنَّني لا **أملك الرغبة** في الجري".

"هذا لأنَّك لم تبدأ بعد. فلو كنتَ تجري، سُرعان ما تعتريك الرغبة في الجري".

يتمّ التّغلب على الخوف من خلال فعل ما نخشى فعله. إنَّ الفعل يُبدِّد الخوف، تماماً كالمقص الذي يقصُّ الورقة، والورقة تُغطي الحجر، والحجر يكسر المقص. إنّها دورة الحياة، ولكن عليكَ أن تبدأها بنفسك. فهي لن تحدث من تلقاء ذاتها.

لا يُفترض بالفعل الذي تشرع به أن يكون مثالياً حتى. سوف يبدأ في إمداد ذاته بالطاقة التي يحتاجها للاستمرار، مثل تشغيل السيارة من خلال دفعها. إنّك تبدأ الأمر من خلال **التحرُّك**.

تحمل الشجاعة طاقة متجددة، وما إن تنخرط فيها، حتى تُصبح أكثر انخراطاً فيها. إنَّ الأمر الوحيد الذي يملك إيقاف هذه العملية هو القلق المخيف والزائد عن اللزوم الذي يسبق الفعل .

عندما كنتَ طفلاً كنتَ تعرف هذا. كان أمراً بديهياً. بكلِّ بساطة كنتَ تضع خوفك في جيبك الخلفي وتقفز. أتذكُر؟ في وقت من الأوقات، اندفعتَ بدراجتك الهوائية. في وقت آخر، قفزتَ ببساطة من أعلى اللوح العالي إلى عمق الماء، ولم تكن قلقاً فيما إذا كنتَ تملك ما يتطلّبه القفز. لقد قفزتَ وحسب.

بطريقة ما، أقنعنا أنفسنا نحن الراشدون، بأن نفترض أنَّنا عاجزون عن فعل ما نخشى فعله، وأنَّ كوننا خائفين من فعله يعدل كوننا عاجزين عن فعله. إلَّا أنَّ القليل من التدرُّب على **فعل الأمر وحسب** يُبين لنا أنَّه افتراض خاطئ. إنَّ الفعل يُولّد الشجاعة، وليس العكس.

قُم بالخلوة مع ذاتك في مكان ما واجلس مع دفتر ملاحظات ذو سلك لولبي." يقول صانع الأفلام "كوينتين تارانتينو" أنَّ دفتر الملاحظات ذا السلك اللولبي" هو الاختراع الأكثر تقنيةً في حياتنا لأنَّك تستطيع أخذه إلى أيِّ مكان، ولا حاجة بك إلى توصيل كهربائي أو بطاريات، وتستطيع تدوين **أيِّ شيء** فيه". اِكتب عشرة أمور سوف تفعلها في حياتك في حال لم يكن لديك خوف على الإطلاق. ثمّ اِختر واحداً منها لتفعله.

قد يجعلك الأمر الذي اخترته تخاف من مُجرّد التفكير فيه، ولكن لا بأس، لا تُفكّر فيه. لأنّ التفكير فيه هو ما يجعلك خائفاً. فقط باشِر القيام به دون تفكير.

كلُّ الأشخاص الشجعان لديهم مخاوف، ولكنَّهم يُنجزون الأمور على أيِّ حال، مع صرخة تمتزج فيها البهجة بالخوف، تماماً كما فعل

"باتش" و"سانداس" عندما قفزا من أعلى المنحدر الصخري إلى النهر في الأسفل.

فيما تقفز في الماء، سوف تحظى باندفاع للبهجة. تستشعر خوفك **بينما تشرع في قهره، وبينما** تُواصل الفعل، يتلاشى الخوف نهائياً، مثل حفنة من الملح في نهر. ما يتبقى لك هو المتعة المحضة. إنَّها متعة كونك شخصاً لم يسبق أن كنتَ عليه. إنَّه **التجدُّد.**

إنَّك تتجدد من خلال قيامك بأمور لم تكن "أنت" لتفعلها، ومن خلال فعل ذلك تُدرك أنه لا وجود لـ"أنت" ثابتة ودائمة على الإطلاق.

الفصل الثالث والأربعون
كيف تعيش حتى تبلغ المئة

كان ثمَّة أمر غريب يحدث في دير الراهبات!

كانت الراهبات هناك يعمِّرنَ أطول ممَّا كان يفترض بهنّ، بل أطول بكثير.

كان معدَّل سنّ الوفاة لدى النساء هو منتصف السبعينيَّات، إلا أنَّ الراهبات في الدير كُنَّ يعشن أطول من ذلك بمعدل عشرين سنة. كانت بعضهنّ في المئة من العمر!

كان الدير يُؤوي "جمعية راهبات نوتردام" في "مانكاتو، مينيسوتا"، وكان المختصون في أبحاث الدماغ من جامعة "كاليفورنيا ـ لوس أنجلوس" UCLA، يعتقدون أنَّ الراهبات اكتشفنَ سراً جوهرياً للحياة

الطويلة من خلال تمرين الدماغ البشري. كانت الراهبة المسؤولة في الدير تعتقد منذ زمن بعيد أنَّ "الذهن الخامل هو معمل الشيطان"، ولذلك لم تسمح الأخوات لديها لأذهانهنَّ بأن تتبلَّد.

كُنَّ يُمارسن ألعاباً ذهنية مثل الشطرنج، لعبة الداما، ولعبة الكلمات. كنَّ يعقدنَ ندوات، ورشات عمل. كنَّ يُراسلن ممثليهنَّ في الكونغرس. حرصن على يكنَّ نشيطات ذهنياً فزِدنَ بالفعل من فعالية أدمغتهن وهنَّ يتقدّمن في العمر.

كانت النتيجة أنَّهنَّ لم يمتن، بل بقين على قيد الحياة.

يحدث شيء ما عندما يقبل الدماغ التحديات. يحدث شيء مفيد للإنسان حين يعمل دماغه على حل المشكلات ويستمتع بذلك.

يقوم الدماغ الذي يحل المشكلات بصنع تغصُّنات عصبية "تلك التفرعات بين الخلايا". ربط الباحثون في جامعة "كاليفورنيا ـ لوس أنجلوس"UCLA ، بين الزيادة في نمو التغصُّنات والزيادة في السنوات العامرة بالصحة والحيوية على هذا الكوكب.

حين يتوصل الدماغ إلى أمرٍ ما، يبقى الجسم حيّاً، وحين يتصدّى الدماغ لمشكلة ما، تطول حياة الجسم.

من أجل هذا السبب يُتوفى كبار السنّ بعد فترة قصيرة من وفاة الزوج، إذ كان الزوج الآخر، في كثير من الأحيان، المصدر الوحيد للتحفيز الفكري، والمصدر الوحيد "للمشاكل" بالنسبة إلى الذهن. بالتالي نُدرك

الآن أنَّ ما اعتدنا النظر إليه على أنَّه "مشاكل مع الشريك" كان يمنحنا الحياة. إنَّ جميع المشاكل هي عبارة عن هبة عظيمة، ولكن بشرط أن يتم احتواؤها.

لماذا تلقى الضحية موتاً مبكراً؟

بالنسبة إلى الضحية فإنَّ المفارقة في هذا هي أنَّ الضحية تُحاول تحسين حياتها من خلال تفادي المشكلات. على الرغم من أنَّ حلّ المشكلات هو على ما يبدو **مصدر** الحياة المديدة والسعيدة، يُمضي الضحايا أيامهم في محاولة العثور على حياة "خالية من المتاعب". إنَّهم يُريدون الأمان قبل كلِّ شيء، ويُريدون حياة مريحة، ولكنَّهم لا يُريدون أن يضطروا إلى التفكير في ذلك.

إنَّهم يُريدون على وجه الخصوص أن يحظوا بوقت سلس من الناحية الفكرية. عند تركهم للمدرسة الثانوية، أو الجامعة، أو أيّ كان آخر مستوى تعليمي وصلوا إليه، يقول الكثير من الضحايا: "لن أفتح كتاباً أبداً في حياتي مرة أُخرى!"، ويصفِقون كتابهم، ويظهر وميض ماكر في أعينهم، ثمَّ ينطلقون إلى حياة من الراحة الخرقاء. لقد **طفح كيلهم** فيما يخصُّ تحدّي الذهن، وهم يُريدون مشاهدة التلفاز بقية حياتهم، ويتركون فريقهم المفضل لكرة القدم يحيا من أجلهم، ويتركون فريق مسلسل "**ساينفيلد**" يجترح حلولاً ذكية لمشكلات الحياة من أجلهم، ويتركون ضيوف البرامج الحوارية الإخبارية، بأسلوبهم المعقّد والساخر، يُفسّرون السبب في أنَّ ما يفعلونه أيَّ كان لا يصنع أيَّ فارق يُذكر.

إنَّ الأمور التي يتحاشاها الضحايا أكثر من أيِّ شيء، كالمشاكل، هي الأمور ذاتها التي يُمكن أن تمنحهم المزيد من الحياة، إذا تعلموا الانخراط والاستمتاع بها.

كما سبق ورأينا فإنَّ "الدنمارك"، هي إحدى أكثر دول الرفاهية "راحة" في العالم. في "الدنمارك"، باشرت الحكومة بالاهتمام بالمشكلات المحتملة للجميع، **ومع ذلك فهي تملك أعلى معدل انتحار في العالم.**

في حمام منزلي علّقتُ مقطعاً مقتبساً عن "ويليام جي لوك". إنَّه موجود هناك كي أُذكّر نفسي به كلّ صباح عندما أستهلّ يومي:

أعتقد أنَّ نصف

التعاسة في الحياة

تأتي من خوف الناس

من التوجه مباشرة

نحو الأشياء.

أوجِد أمراً طالما كنتَ تتفاداه، مثل دائن تتواصل معه، قريب تعتذر منه، زميلة في العمل كنتَ تتوق إلى حديث من القلب إلى القلب معها. إذن قُم بذلك. توجّه إليه مباشرة! اِقفز في النهر العميق كما فعل "باتش" و"ساندانس"، دون قدر كبير من القلق السابق لأوانه. بعد أن شعرتَ بالمتعة التي تُصاحب هكذا فعل، اِقطع عهداً بالتوجّه مباشرة إلى شيء آخر غداً. سرعان ما سوف تصل إلى الاستمتاع وتقدير الحياة التي تقوم بتجديدها.

الفصل الرابع والأربعون

لكلّ حلّ مشكلة

إنَّ المُشكِل في المشكلات هو استخدامنا للكلمة في حدّ ذاتها، لأنَّ كلمة "مشكلة" تتسبب في صدمة سلبية للغاية في نظامنا، والاستجابة التلقائية لها هي: "لا أُريد التفكير فيها"، فنقوم باستدعاء مستشار أو معالج.

إنَّ السبب الوحيد في أنَّ المستشارين ماهرون للغاية هو أنَّهم **يستمتعون** بحقيقة وجود مشكلة لدينا. بسبب أنَّهم يستمتعون بذلك، يستطيعون جلب الحماسة والتفكير الخلَّاق إلى المشكلة.

حظيتُ ذات مرة بشرف العمل مع أحد أفضل الاستشاريين السياسيين على الإطلاق "جو شومات". كان عبقرياً، وكان حبُّه للتفكير الإبداعي هو القيمة التي يجلبها إلى كلِّ حملة عمل عليها.

في حين كان المرشَّحون الذين عمل معهم يتورطون عاطفياً في مشكلات حملاتهم، لم يكن لدى "جو شومات" هكذا تعقيدات، فقد كان حاضراً كي يُفكّر. كان هناك كي يستخدم خياله، ثمَّ يُقدّم مشورته.

قال لي ذات مرة: "إنَّ عمل المستشار هو أن يستعير ساعة يد زبونه ليُخبره عن الوقت".

وجدتُ هذه الفكاهة البسيطة غاية في العمق. إنَّ السبب في عجز الزبون عن معرفة الوقت هو أنَّه لا يُفكّر، بل يشعر. إنَّه في حالة عاطفية قوية تمنعه من قراءة ساعته الخاصة. ليس ثمَّة عملية تفكير في ذهنه، لأنَّه لديه مشكلات.

إنَّ إحدى المشكلات الحقيقية في مجتمعنا اليوم هي كلمة" مشكلة". لقد استثمرنا عقوداً طويلة من الخوف والكره في تلك الكلمة، بحيث بات من الصعوبة بمكان التفكير في مشكلاتنا على نحو إيجابي واستباقي وإبداعي.

لقد تمَّ تحميل كلمة "مشكلة" وزناً سلبياً بحيث نستعملها اليوم باعتبارها الكلمة المطلقة في وصف الأشخاص الذين تكون حياتهم في فوضى حقيقية.

رُبّما أسألك: "كيف حال جون؟".

فتُجيبني: "ليس جيداً تماماً".

"حقاً؟".

"نعم، لديه مشكلات".

"مؤسف جداً. كان شخصاً لطيفاً بالفعل".

من خلال تشويه كلمة "مشكلة"، قُمنا بإعاقة قدرتنا على النماء والتَّوسع. لقد حرمنا أنفسنا من أحد أعظم مُتع الحياة: وهو حل المشكلات.

المشكلات هي مغامرات متخفية

في الواقع، إنَّ حلّ المشكلات هو متعة كبيرة **إلى حدّ** يجعل الشركات تضطرّ إلى إزالتها من حواسيب مكاتبها. لقد قامت معظم الشركات بإزالة ألعاب الحاسوب من الأنظمة في المكاتب لأنَّها تُسبب إدماناً شديداً لدى الموظفين بحيث لا يفعلون شيئاً سوى اللعب بها.

إلا أنَّ هذه الألعاب هي مُجرّد مشكلات مقنَّعة!

إنَّنا نستمتع بالمشكلة التي نُواجهها عند الانتقال بلعبة Mario Brothers إلى مستوى آخر لأنَّنا نُسمّيها لعبة، وليس مشكلة. نستمتع بحل اللعبة الالكترونية Myst أكثر من استمتاعنا برحلة حياتنا الشبيهة باللعبة لأنَّنا ننظر إلى "Myst" على أنَّها مُجرّد لعبة.

عندما كان لديّ منذ عدة سنوات مضت لعبتي Tetris و Solitaire على حاسوبي المكتبي، أصبحتُ متعلقاً تماماً بهما بحيث اضطررتُ إلى

إزالتهما. إنّ الألعاب مشكلات مقنَّعة، تمَّت ترجمتها بكلّ بساطة إلى لغة إيجابية ومسلّية وهي: ممارسة الألعاب!

يشتري الناس أُلغاز الكلمات المتقاطعة من أكشاك بيع المجلات، ولكن ماذا لو تمَّت تسمية الكتب "بالمشكلات المتقاطعة" بدلاً من ذلك؟ لن يشتريها أحد.

في مركز التسوق التجاري، يُوجد صالة ألعاب فيديو تحوي جميع أنواع الألعاب الالكترونية للعب بها. لو كُتب على اللافتة "صالة مشكلات الفيديو" فلن يدخلها أحد.

الحقيقة هي أنَّه يُمكن دائماً للمشكلات أن تكون ممتعة. إنَّها دائماً مغامرة مقنّعة، وستبقى على ذاك الحال ما لم نُضِف عنصر الخوف إلى المعادلة، وما لم ننزل بها في السُّلم، وما لم نُشخصنها.

على سبيل المثال، لماذا نُحبّ أن نسمع عن مشكلات **الآخرين**؟ بكلّ تأكيد ليس لأنَّنا نُحبّ أن يكون الآخرين في محنة، وإنَّما لأنَّنا نُحبّ حلّ المشكلات وانتهى. عندما تعود المشكلات إلى الآخرين لا ينتابنا الخوف. عندما نزيح الخوف جانباً، نستطيع القفز مبتهجين إلى وسط المشكلات. هذا هو سبب إعجابنا بالألغاز، والقيل والقال، وألعاب الحاسوب، ونحو ذلك. إن حصل وجاءني صديق لديه مشكلة طالباً نصيحتي، فرُبّما أستمتع سرَّاً بخوض هذه التجربة، على الرغم من أنَّني سأخبره أنَّني قلقٌ ومُهتمّ بحاله.

تعلّم كيف تشنُّ هجوماً

قال "فولتير": ليس هناك مشكلة تستطيع التصدي لهجوم التفكير المُطَّرد، وقد كان محقاً، فلا مشكلة تستطيع.

خلال ورشات العمل التي أُقيمها حول "حل المشكلات" وعندما أطرح تصريح فولتير أنه "لا مشكلة تستطيع الصمود أمام هجوم التفكير المُطَّرد" ، أُحبُّ أن أسأل المشاركين إن كانوا لا يتفقون مع الاقتباس. لم يسبق لأحد أن عارضه على نحو مقنع، لأنّه لم يسبق لأحد أن تحقّق من الفرضية! إنَّهم لا يعرفون ما يبدو عليه جلب التفكير المطَّرد إلى مشكلاتهم. لقد كانت دائماً استجابتهم المثالية لمشكلة ما هي: "لا أُريد التفكير في الأمر".

إن **استطاعت** مشكلة ما التصدي لهجوم التفكير المطَّرد، فهي ليست مشكلة على الأرجح.

في بعض الأحيان يكون اللجوء لأخذ استراحة من التفكير المطَّرد، والخروج للمشي كفيلاً بحل المشكلة على نحو أسرع حتى. عندما يهدأ التفكير، يتدخّل الحدس وتظهر الإجابات.

تذكر أنّ موقف امتلاك زمام الأمور هو: إن لم يكن ثمَّة حل، فليس هناك مشكلة. إن لم يكن هناك حل، فإنَّ ما نتعامل معه هو **حقيقة من حقائق الحياة** التي لم نتوصّل بعد إلى تقبلها. لكلّ مشكلة حل، سواء كنا نستطيع رؤيته أم لا. إنَّ كلَّ حلّ يتطلب مشكلة. الحلول ممتعة، ولكن كي تتوصّل إلى حل، أنتَ في حاجة إلى مشكلة. إذن ما العيب في المشكلات؟

القلق المخيف ليس تفكيراً

عندما يُخبر أحدهم ضحية ما أنَّه في حاجة إلى التحدّث معها لأنَّه "لدينا مشكلة على ما يبدو"، سوف تغرق الضحية على الفور في إحساس التوتر الذي تشعر به في وهدة المعدة. إنّ الضحية شديدة التوتر، ولم تعُد تفكِّر، بل إنَّها قلقة الآن.

إنَّ القلق ليس فكرة حقيقية وإنَّما هو سوء استخدام للخيال. إنَّ القلق يُحاكي التفكير، إلَّا أنَّه لا يُنجز أبداً ما يُنجزه التفكير. لم يسبق لأحد أن "قلِق" فخرج بحل. كي تجد حلاً عليك الارتقاء إلى مستوى أعلى من القلق.

لقد رأى "ألبرت آينشتاين" هذا بوضوح حين قال: "لا يُمكن حل المشكلات المعقدة التي تُواجهنا بمستوى التفكير نفسه الذي كنا عليه ساعة خلقناها".

إنَّ تجديد نفسك يتطلّب منك السماح للقلق بأن يكون أمراً من الماضي. تستطيع أن تكون مهتماً، ولكن ليس قلقاً. عندما تكون مهتماً بشيء ما، فإنَّك تبحث على الفور عن الفعل الذي يُمكنك الشروع فيه. فتتصرف انطلاقاً من الاهتمام، أمَّا القلق فيجعلك سلبياً وعصبياً.

إنَّ تجديد نفسك، يتطلّب وجود مشكلات. إنَّها ألعاب تلعبها ضمن هذه المسابقة العظيمة. تُدعى هذه المسابقة بالرقصة، رقصة الحياة. إنَّ كلَّ لعبة تفوز فيها تجعلك متقدّماً أكثر في المسابقة.

الفصل الخامس والأربعون

توقّف عن كونك أنت

يحدث التجديد عندما نكفُّ عن السعي جاهدين كي نكون نحن، وكذلك هو الفرح. نكون سعداء عندما نزدهر.

بناء على ذلك، كي نختبر الفرح، علينا أن نقوم بشيء لم نعتد القيام به. فأنتَ لا تُصبح سعيداً من خلال قيامك بالأمور المعتادة نفسها، ولا أحد يستطيع. تُصبح سعيداً عندما تفعل غير المتوقع. إنَّ هذا الفرح يأتي من توسّع أنفسنا، وتحوّلنا إلى شخص لم نكُن عليه من قبل.

قال "بوب غرين"، مدرّب اللياقة البدنية لـ "أوبرا وينفري": "عندما قابلتُ "أوبرا" لأول مرة، لم أرها تختبر الفرح قط". كان هذا على الرغم من حقيقة أنّها امرأة ثرية ومشهورة إلى أقصى درجة يُمكن لأحد أن يجرؤ على أن يحلم بها.

عندما سألها متى كانت آخر مرة شعرتِ فيها بأيٍّ سعادة حقيقية، كان عليها أن ترجع ثمان سنوات إلى أيام قضتها في دورها في فيلم "اللون الأرجواني" مع "ستيفن سبيلبيرغ". في ذاك الفيلم، كانت تُؤدّي دورها بتألق تام، **وتتحوّل إلى شخص مختلف** على الشاشة.

منذ ذاك الحين، اختبرت "موجات صغيرة من السعادة"، لكن ليس فرحة حقيقية.

كانت "أوبرا وينفري" محظوظة حقاً لحصولها على فيلم "**اللون الأرجواني**" كذكرى. يضطرُّ معظم الناس إلى العودة بتفكيرهم بعيداً إلى طفولتهم من أجل تذكّر سعادة حقيقية واضحة.

إلّا أنَّ "بوب غرين" بدأ بعدها في العمل مع "أوبرا" ليُبيِّن لها أنّ الفرح كان مُتاحاً لها في أيٍّ مكان وزمان، فقط إن عرفَت كيف تصل إليه.

في كتابه "**أوجد صلة**" Make the Connection الذي ألّفه مع "أوبرا"، يصف كيف بدأت اللحظات السعيدة تحدث لها مجدداً، وكيف أنّ "أشد لحظاتها سعادة على الإطلاق، والتي كنتُ شاهداً عليها كانت في تشرين الأول 1994. حيث كنا نجري منذ أكثر من ساعتين تحت المطر المنهمر أثناء ماراثون "مارين كوربس" في العاصمة "واشنطن"، نظرتُ إلى الأعلى ورأيتُ لافتة 25 ميلاً. كان من الواضح أنّها سوف تُكمل الماراثون. التفتُّ حولي فرأيتُ الدموع في عينيها".

لقد فاجأت نفسها، وأصبحَت شخصاً آخر لم يسبق لها أن كانت عليه. لقد تطوّرت.

في تلك اللحظة عاد "غرين" بذاكرته إلى لقاءه "أوبرا وينفري" أول مرة. كانت تزن 237 باونداً ولم تكن قادرة على النظر إلى عينيه مباشرة. لقد قامَت برحلة رائعة منذ ذلك الحين.

يعرف الأطفال من أين يأتي الفرح

يعرف الأطفال المكان الذي يقصدون للحصول على شعور الفرح ذاك. إنّهم يحاولون باستمرار فعل أمور لم يسبق لهم أن فعلوها البتة.

إنَّ الصيحة المشهورة "انظري ماما، أقود دون يدين" هي صيحة فرح، لأنَّ الطفل لم يقنع بركوب الدراجة وحسب، بل حاول الطفل ذاته ركوبها مُطلِقاً يديه عالياً في الهواء، وهنا تكمن الإثارة. ما من صيحة أكثر فرحاً من سماعك طفلاً يهتف: "فعلتُها! فعلتُها!".

إنَّ **فعل الأمور** هو الذي يجلب الفرح للطفل. نسينا ذلك كراشدين، إذ نظنّ بطريقة ما، أنَّ **الإحساس بالأمور** هو الذي سوف يُفضي بنا إلى سعادتنا، ثمّ نبدأ الاعتقاد بأنَّ الأشخاص الآخرين هم مَن يجعلنا نشعر بأمور من شأنها أن تجعلنا سعداء. إنَّها فكرة سيئة، لأنَّنا فقدنا الصلة مع ما عرفناه ذات يوم، وقد انفصلنا عن الروح.

حتى أنَّنا نستطيع كبالغين وضع برنامج لإخراج إمكانية الفرح من حياتنا من خلال البحث الدائم عن حياة "خالية من المشاحنات"، ومن

خلال الرغبة الدائمة في العثور على منطقة راحة، ومن خلال البحث الدائم عن "الأمان" بدلاً من البحث عن أمر يُمثل تحدياً بالنسبة إلينا ويجعلنا نزدهر. إنَّ العثور على الأمان هو أشبه بالاستقرار في شخصية ثابتة نعيش داخلها.

اِنظري ماما، لا يُوجد سعادة!

اِسأل نفسك السؤال الأهمّ

عندما نعيش كضحايا، فإنَّنا نبحث دوماً عن أخدود أو حفرة ما. إنَّه أخدود الراحة، وننسى أنَّ الفارق الوحيد بين الحفرة والقبر هو بضع أقدام في العمق.

في تلك الأثناء، وعلى الرغم من أنّنا عالقون في أخدود الراحة، إلا أنَّ روحنا تجوب داخلنا مثل كلب يئنُّ ويتألم توقاً إلى الخروج والجري. إنَّ سماع صوت الأنين يبعث على الحزن، إذ يعجز معظمنا عن تحمّل هذا الصوت، فنقوم بإسكاته على الفور من خلال الطعام، أو مشروبات البالغين، أو التدخين ،أو التلفاز، ورُبّما القيام بكلِّ ما سبق في آن معاً!

إلَّا أنَّ الأنين يستمرُّ في أعماق الروح، فلا نزال نسمعه من بعيد، عبر الدهاليز الطويلة، من خلال أحلام يصعب تذكّرها لشدّة حزنها وسوادها. قد نُدرك يوماً ما أنَّ هذا الكلب الجميل "dog" الذي يئنُّ ما هو إلَّا صوت عسر القراءة الروحاني الذي نُعانيه، وأنّ كلمة الإله"God تهجئة عكسية لكلمة "dog"، الذي في داخلنا والذي يتوق إلى التعبير

عن نفسه. إنَّه الـ en theos أي "الإله الذي في الداخل"، وهو جذر كلمة حماسة "enthusiasm"، وهو يتوق إلى الخروج والجري.

لقد تمّت برمجة معظم الأمريكيين على تكرار سؤال "كيف أستطيع أن أكون أكثر ارتياحاً؟" مراراً طوال اليوم في أذهانهم.

إلا أنّ هذا لا ينطبق على تجدُّدك أنت، وليس إن كنتَ تُجدِّد نفسك، لأنّك تكون مختلفاً حينها. لقد التزمتَ بالتواصل مع الفرح، كما كنتَ تفعل عندما كنتَ طفلاً. سوف تسأل نفسك باستمرار، ما الذي يُمكنني فعله اليوم والذي أعلم أنَّه سوف يتطلّب بذل قسط كبير من الجهد المتألق؟

سوف تختتم العديد من أيامك بالملاحظة التالية: "كان صعباً، ولكنَّه كان ممتعاً".

الفصل السادس والأربعون

الفيروس موجود في حاسوبك الحيوي

إنَّ الصور والأصوات التي نقوم بإدخالها إلى دماغنا لن تبرحه قط، وإنَّما يتمّ حفظها وحسب في مكان أعمق، كي يدوم تأثيرها علينا إلى الأبد.

إنَّ كلَّ لحظة نقضيها في حياتنا على الأرض مُهمّة، فكلّ ستين ثانية نقضيها في مشاهدة إعلان تجاري تلفزيوني هي ستون ثانية من عمرنا لا يُمكن استردادها أبداً. إنَّها ستون ثانية كان يُمكن أن نقضيها في إرسال بطاقة بريدية إلى صديق فقدناه منذ وقت طويل. رُبّما تكون البطاقة البريدية التي تحفظ له صوابه.

أُقلِّب بين الأفلام المتاحة للمشاهدة على تلفازي. أوشك على القيام بخيار. إنَّ الخيار الذي أقوم به هو بين فيلم يجعلني أضحك، وآخر

يجعلني أهزُّ رأسي مشمئزاً. سوف يُغيّر هذا الخيار حياتي إلى الأبد. أتظاهر أنَّ الأمر غير ذي بال.

أتوقّف لفترة بعد المكالمات الهاتفية، أرى أنَّ لديَّ متسع من الوقت لإجراء مكالمة أخيرة قبل العودة إلى المنزل. أنهيتُ عملي، وبالتالي أستطيع الاتصال بأحدهم. عندي صديق يُبهجني دائماً ويجعلني أرى وجه الحياة الأكثر متعة. إنَّ قرار الاتصال به هو من أهمّ القرارات التي قد أتّخذها، فالضحك يشفي ويُمدّني بمزيد من الحياة.

في كتاب "تشريح المرض" Anatomy of an Illness والذي يدور حول القوة الشافية للضحك بكلّ ما في الكلمة من معنى، أثبت "نورمان كازينز" مرة واحدة وإلى الأبد التأثير الفعَّال للضحك والمزاح على الخلايا الحية للجسم. إنَّنا نؤدي دوراً أمام جمهور من الخلايا.

هناك أمور تجعلني أضحك، وأُخرى تجعلني أُغنّي، وأُخرى تجعلني أنهض وأرقص بسعادة. هذه هي الأمور التي أرغب في أن أكون أكثر إحاطة بها في حياتي. أُريد أن أجدها حولي باستمرار، وأعرف أين أذهب للحصول على المزيد منها.

هناك موسيقى تجعلني أهتف صارخاً "نعم!"، وأُصفّق بيديَّ وأنا أقود سيارتي إلى العمل. إنّها الموسيقى التي أُريد أن تكون في متناول يدي طوال الوقت.

أريد أن أُعير انتباهي إلى ما يُغذي روحي. أريد أن تكون روحي مُهمّة جداً بالنسبة إليّ بحيث تتمّ ملاحظة أيَّ زيادة في نشاطها، وإبرازها

وتذكّرها كي تكون مرجعاً في المستقبل. أُريد حقاً الوصول إلى ذلك بحيث أستطيع ببساطة أن أُجدد نفسي من خلال الوصول إلى هذه الروح والسماح لها أن تجعلني أتمدد من الداخل.

أرجوك، لا مزيد من أغاني الحُبّ السخيفة

كنتُ أشاهد فيلم "جيري ماغواير"، فشعرتُ بارتقاء في روحي لدى سماعي الموسيقى التصويرية لأغنية قديمة لـ"بول ماكارتني" من ألبومه المنفرد "**ماكارتني**". اتسمت الأغنية التي كانت تحمل اسم Momma Miss America بالجمال والطاقة الخام، وكانت لحُسن الحظ خالية من السخافة والإحباط اللذين اتصفَت بهما كلمات أغاني "ماكارتني" في مرحلة ما بعد "جون لينون". بعد مشاهدتي للفيلم، اشتريتُ تسجيلاً للموسيقى التصويرية، وقمتُ بتشغيل الأغنية ذاتها في استراحة احدى ندواتي المُوسّعة. رحتُ أُراقب كيف ارتقَت الموسيقى بأربعمئة شخص مثلما ارتقت بي في المسرح. سررتُ لأنّني أعرتُ انتباهي، فهناك أمور تُلامس الروح، وأُريد أن أبقى على دراية تامة بماهيتها.

من خلال تجربتي الخاصة، لا شيء يقتل الروح أسرع من نشرة أخبار المساء. إنَّ الأخبار المحلية المسائية أسوأ من الأخبار الوطنية المسائية، ولكن ليس كثيراً. السبب في أنَّ الأخبار المحلية باتت أسوأ هذه الأيام هو أنّ المذيعين أصبحوا عارضي أزياء، وليس صحفيَّين، وأنَّ ذكائهم يعكس ذاك الاختلاف. بالإضافة إلى ذلك، يتمازحون فيما بينهم بأساليب تتسم بالمراءاة، الأمر الذي يجعل المُشاهد يُعيد النظر في فكرة الحياة الإنسانية برمَّتها. إنَّ التواجد بين حجري رحى المزاح المنافق هو مُهمّة تقوم على إطلاعنا على الأخبار الأكثر إثارة

لاشمئزازنا وقتلاً لروحنا. إنَّ جلَّ ما يهدفون إليه هو جعلنا نلهث من الرعب، الأمر الذي يُمثل دعماً أكيداً لتقييمات القناة في كلّ مرة نفعل ذلك.

لا عجب في حصول د."أندريو ويل" من جامعة "أريزونا" على نتائج مبهرة في علاج مرضاه بـ "الصوم عن الأخبار". تحسّنَت بالفعل الأعراض البدنية لدى مرضاه حين أمضوا ثلاثة أسابيع دون مشاهدة نشرة أخبار المساء، وأصبح نومهم أفضل، وبناء على ذلك، استردوا صحة وطاقة خلاياهم. إذ لا يملك الدماغ الكثير من الصور القبيحة عن التشويه والعنف ليتعامل معها خلال الليل.

ليلة بعد ليلة يتفرّج الضحايا بكلِّ سذاجة على ما يُسمّى "أخباراً" ويستنتجون خطأً بأنَّ العالم يُصبح أسوأ فأسوأ، وهذا يزيد من خوفهم وتوقهم السريُّ إلى الاختباء.

على الرغم من أحداث الحادي عشر من سبتمبر، فإنَّ التحسن المطَّرد في إجراءات السلامة الجوية بالمجمل هو حقيقة واقعة، ولكن على الرغم من أنَّ الرحلات الجوية باتت أكثر فأكثر أماناً، إلَّا أنَّ الضحايا يخشون السفر أكثر فأكثر، لأنَّهم كانوا يُشاهدون الجثث وقطع الحطام نفسها تُسحب من المحيط نفسه ومن الطائرة نفسها التي تحطَّمت منذ أسابيع، كما أنَّهم يُشاهدون في كلِّ ليلة عندما يتمّ العثور على أقارب جدد وإجراء مقابلات معهم، والأكثر من ذلك تسجيلات صوتية أوضح للصندوق الأسود يتمّ تشغيلها مع كلام مطبوع في أسفل الشاشة، بحيث نستطيع سماع قائد الطائرة والطاقم.

لقد وجدت المحطات التلفزيونية أنّ تقييمها يتصاعد عندما تستميل البرامج التلفزيونية مستويات وعينا الأكثر تدنياً، وليس هذا عصيّاً على الفَهم. عادةً ما نُشاهد التلفاز عندما نكون متعبين، ونادراً ما نصيح: "أشعر أنَّني مفعم بالطاقة حالياً، سوف أُدير التلفاز!".

حتى أنَّ د."هانتر إس. تومبسون" الصحفي المحترم المتميز، قد لاحظ أنّ "المشروع التجاري التلفزيوني، خندق مال ضحل وقاسي، رواق مصطنع قصير، حيث اللصوص والقُوّادين أحرار طلقاء، بينما يفنى الأخيار كالكلاب". يُلخص ذلك الأمر إلى أبعد حد.

ذكّرتني قراءتي لاستنتاجات د."تومبسون" بمقابلة متميزة مع "تشارلز مانسون" من السجن شاهدتُها على التلفاز منذ بضع سنين. كانت المناسبة هي إطلاق كتاب السيرة الذاتية الفاضحة لـ "جيرالدو ريفيرا" والذي تمّت عنونته بجدارة "تعرية ذاتي" Exposing Myself، حيث يتفاخر مقدم البرنامج الحواري بـ"غزواته" الجنسية المتنوعة التي قام بها في حياته. في الكتاب ذاته يتحدث "ريفيرا" كذلك عن مقابلة مشهورة أجراها مع القاتل المتسلسل "مانسون" بعد فترة قصيرة من إدانته بجرائم "شارون تيت. إس".

كان السبب من وراء رغبة "مانسون" في تخصيص وقت له على شاشة التلفاز الآن، هو النأي بنفسه عن "ريفيرا" وكتابه. قال إنّ "ريفيرا" قد بالغ في حجم علاقتهما في كتاب سيرته الذاتية، ولم يُرِد "تشارلي مانسون" أن يعتقد الناس أنّ معرفته وطيدة بذاك الرجل .

توقّفتُ وفكّرتُ في الأمر لبرهة. لدينا قاتل متعدد الجرائم محكوم وسيء السمعة، قلق من الربط بينه وبين "جيرالدو ريفيرا" أكثر من قلقه بشأن جرائمه، تلك الجرائم التي تمكّن بطريقة ما من تفسيرها وتجاوز عارها، أمَّا العلاقة مع "جيرالدو ريفيرا" فأبداً.

تحمّل مسؤولية داخلية عن الأمور التي تُشاهدها وتُصغي إليها، وسوف تُدرك أكثر فأكثر أنّ ما تُشاهده وتقرأه وتستمع إليه يمتلك تأثيراً بالغاً على روحك.

ما إن تقلب إلى محطة الأخبار وتُصبح تعِساً للحظات، حتى تفهم على نحو واضح وواعي أنَّك **أنت مَن تسبب في تعاستك** من خلال ما تُشاهده بملء إرادتك. ليست الأخبار في حدّ ذاتها هي مَن جعلك تعِساً. إنَّ زر التشغيل والإيقاف تحت تصرفك. أنت مَن يملك زمام الأمر. قريباً ستكون قادراً على استرجاع التحكّم به، وعندما تفعل، ستكون على طريق التّحكم الكامل بطريقة برمجتك لذهنك. إنَّ طريقتك في برمجة تفكيرك هي التي سوف تُجدد مَن تكون.

الفصل السابع والأربعون

أليسوا مُجرّد حمقى مبتسمين؟

في المسرحية الغنائية South Pacific على مسارح Broadway، كانت إحدى أشهر الأغاني تحكي عن "المتفائل الأحول" والذي كان "فجّاً وساذجاً على نحو غير قابل للشفاء، مُتمسّك كأحمق بشيء يُدعى الأمل".

إنَّها تُؤكّد أنّ الثقافة التي نعيش فيها لا ترى التفاؤل من وجهة نظر إيجابية. إنَّنا نعتبر التفاؤل ابتعاداً عن الواقعية إلى حدّ كبير. عندما نُفكّر في المتفائلين، نتذكّر الحمقى السعداء والبلهاء المبتسمين.

يخطر في بالنا الشقراء الجاهلة التي تتصرف بكلِّ طيش وسعادة، ويخطر في بالنا لعبة "باربي". نفكر في "بوليانا" الرافضة لرؤية الواقع، نتذكّر السيد "روجرز" أو "ريتشارد سيمونز"، نُفكّر في شخص يُغرق

عائلته في الديون من خلال التظاهر باستمرار بأنّ الأوقات الجميلة هي قاب قوسين أو أدنى.

إلا أنَّنا مخطئون في تفكيرنا على هذا النحو، لأنّ التفاؤل ليس ضعفاً بل قوة، وثمَّة دليل.

تُظهر عشرون سنة من الدراسات المتقدمة التي قام بها د."مارتين سيليغمان" أنّ التفاؤل واقعي وفعّال. في الحقيقة إنّ المتفائل واقعي أكثر بكثير من المتشائم، لأنَّ المتفائل **يختار** طريقة تفكيره أو تفكيرها بعد إعادة النظر في العديد من الاحتمالات، في حين يكاد المتشائم لا يُفكّر. في الواقع، إنّ أكثر ما يتصف به المتشائم هو **الإحجام** عن عملية التفكير من بدايتها، والاستسلام إلى إحساس مضنٍ بالهزيمة.

في كتابه "**الطفل المتفائل**" The Optimist Child يكشف "سيليغمان" عن نتائج دراساته المثبتة علمياً على أكثر من نصف مليون شخص: "يتصرف المتشائمون على نحو أسوأ من المتفائلين من ثلاث نواحٍ: الأولى، يشعرون بالإحباط في غالب الأحيان. ثانياً، إنجاز أقل في المدرسة، الوظيفة، وميدان اللعب، أقل بكثير ممَّا تستوجبه مواهبهم. ثالثاً، صحة بدنية أسوأ من صحة المتفائلين. إذن فإنَّ تبني نظرية متشائمة عن العالم قد تكون علامة على الحِنكة، ولكنّها مكْلِفة".

كانت دراسات د."سيليغمان" رفضاً قاطعاً للفكرة القديمة التي تُفيد أنَّنا نملك شخصيات ثابتة نتجَت عن الموروثات والبيئة. لقد أخبر الدكتور"جوناس سالك" مخترع لقاح مرض شلل الأطفال، د. "سيليغمان" أنّه تمنى لو يعيش حياته كرَّة أُخرى. قال د. "سالك": "لو كنتُ عالماً شاباً

اليـوم لبقيـتُ أعمل في مجال المناعة، ولكنَّني سـأقوم بالأمر على طريقتك، وعوضاً عن تحصين الأطفال جسدياً، أقوم بتحصينهم نفسياً".

كُفَّ عن السؤال عن الشعور الذي يبعثه فيك أمرٌ ما

يتعقّب المُعالج النفسي "آلان لوي ماك جينيز" مصدر التشاؤم إلى أفكارنا، وليس إلى شخصياتنا.

يقول "ماك جينيز" في كتابه **"قوة التفاؤل"** The Power of Optimism: إنَّ أفكارنا هي التي تُسبب لنا الكثير من المتاعب، يجب علينا نحن المعالجون النفسيون أن نتوقف عن سؤال مرضانا: "ما الشعور الذي يبعثه فيك ذاك الأمر؟"، ونبدأ في سؤالهم "ما الأفكار التي تجعلك تشعر على هذا النحو؟".

نملك تحكماً تاماً بأفكارنا، على الرغم من أنَّ ذلك التحكّم يبدو صعباً في الغالب. إنَّ الضحايا متماهون مع أفكارهم ومشاعرهم بحيث لا يملكون إحساساً بالتحكم من أيِّ نوع كان. يشعر الضحايا أنَّهم فاقدون للسيطرة من الداخل. من خلال الشعور بعدم السيطرة، يبدو أنّ الظروف الخارجية هي سبب مشاعرنا السلبية، تماماً كما **بدَت** الأرض كأنَّها مسطّحة لسنوات طويلة.

تكمن القوة الحقيقية لمالك زمام الأمور في الحياة، في ممارسته لاستجابات قائمة على تفكير متفائل أم متشائم .

قال "أرخميدس": "أعطني رافعة طويلة بما فيه الكفاية، وسوف أُحرّك العالم". لقد كان على صواب بكلِّ ما في الكلمة من معنى، بحيث

لو أنَّك أعطيته ذراعاً طويلة بما يكفي، لأمال كوكب الأرض برمَّته عن محوره، بحركة من يده.

إنَّ اللغة التي نستخدمها في تفكيرنا وفي حواراتنا هي القوة التي طالما كُنا نبحث عنها.

إنَّ المثال الأشهر على الاختلاف بين التفاؤل والتشاؤم هو فيما إذا كان الكأس نصف فارغ أم نصف ممتلئ. لنفترض أنَّني على وشك الموت عطشاً في وسط الصحراء، وأحضرتَ لي كأس ماء مملوء حتى المنتصف. إن كنتُ شخصاً متفائلاً سأقول: "شكراً على الماء!"، وإن كنت شخصاً متشائماً سأقول: "أين بقية الماء؟".

إذن هل كان الكأس **بحق** نصف مملوء أم نصف فارغ؟ ليست المسألة في أيُّهما هو الصحيح، لأنّ المفهومين كليهما صحيح على حدٍّ سواء. إنَّ المسألة هي أيُّ مفهوم هو الأجدى نفعاً.

عندما أقول إنّ الكأس نصف ممتلئ، تُنصت جميع الخلايا التي في جسمي. دائماً ما تستجيب خلايا جسمي لجميع أفكاري وكلامي. عند النطق بكلمة "ممتلئ"، فإنَّها تستجيب بطريقة أكثر رضا وامتناناً من الناحية البيولوجية.

أن أكون متفائلاً في الحياة هو أمر أكثر نفعاً لحياتي. عندما تكون متفائلاً تكون أكثر قوة، كما أنَّه يُفضي إلى مستويات طاقة أعلى.

الرد على "بروزاك"

في حال تذمّري من الجزء الفارغ من الكأس، سوف تنخفض حيويتي تناسباً مع كلماتي. أنا مُحبط الآن، ويتسبب إحباطي في جعل

طاقتي تتسرب بعض الشيء. لقد بدأت الحلقة السلبية، حيث أنّها دائماً تُطوِّق التفكير والجسد والروح.

يُورِد د."ماك جينيس" دراسات تُبيّن أنّ المتفائلين يبرعون في الدراسة، يتمتعون بصحة أفضل، يكسبون مالاً أكثر، يُؤسسون زيجات مديدة وسعيدة، ويبقون على تواصل مع أولادهم، حتى أنَّهم يعيشون حياةً أطول.

يختلف الشخص المتفائل عن المتشائم بهذه الطريقة الأساسية: **إنَّه واعٍ لوجود خيار**. هناك طريقتان لرؤية أيِّ شيء: الجانب المشرق والجانبُ المظلم. إن كنتُ أرى وجود خيار، فأنا أملك النتيجة. إن لم أرَ وجود خيار، فأنا ضحية عالقة.

حتى أنَّ أمراً سيئاً بقدر الاكتئاب ينطوي على خيار. فالطبيب النفسي "بيتر بريجن"، الذي ألّف كتابه الجريء "**الرد على بروزاك**" Talking Back to Prozac، يرى جانباً مشرقاً في أحلك حالات الاكتئاب لدى مرضاه. حيث يقول: "إنَّ عمق اكتئابهم يعكس حرارة العاطفة المتأججة في دواخلهم. أُفسّر ذلك بأنَّ 'شدة معاناتك تعكس كثافة طاقة الحياة لديك، تخيّل كيف أنَّك ستعيش بكلِّ ما في الكلمة من معنى حين تتعلّم استخدام هذه الطاقة على نحو مبدع".

اِبدأ اليوم بدراسة طريقتك الخاصة المعتادة في وصف المواقف. عندما تجد أنّك اتخذتَ نظرة تشاؤمية، فلا تقُم بإدانة نفسك ولا تتخِذ الموقف السخيف الذي يقول: إنَّ التشاؤم جزء من شخصيتك الثابتة. ببساطة كُن مُهتماً بالأمر، ثمّ اختبره. اِسأل نفسك: "ما الذي

يُمكن أن يكون الجانب الجيد في هذا الموقف؟ كيف يُمكن لهذا الموقف أن يجعلني أقوى؟".

من خلال النظر إلى مواقفك الحياتية بهذه الطريقة، سوف تبدأ في اختبار إثارة جديدة تتعلّق بتفكيرك الخاص. سوف تبدأ في إدراك أنَّك مُنحتَ ذهناً كي **تستخدمه** في خلق الشخص الذي تُريد أن تكونه.

الفصل الثامن والأربعون

تأجيج شعلة الروح في داخلك

ينبغي إيقاد روح الإنسان من جديد كلَّ يوم كحال نار المخيم.

على خلاف الروح، من السهل ملاحظة نار المخيَّم وفهمها، لأنَّنا نستطيع الابتعاد عنها قليلاً ورؤيتها، فبعد ليلة من التخييم، يُمكننا الخروج من خيمنا صباح اليوم التالي، لنُلاحظ بارتياح أنَّ نار المخيَّم قد انطفأت. لا نلعن نار المخيم لأنَّها انطفأت، ولا نظن أنَّ الحياة غير عادلة لأنّه بات علينا إضرام النار من جديد في الليلة التالية.

إلَّا أنَّنا لا نملك ذاك الفَهم البسيط للروح. إنَّنا في حيرة تجاه الروح الإنسانية. نعتقد أنّ هناك خللاً في كون لا بدَّ فيه من تجديد الروح كلَّ يوم. إنَّنا لا نرى النعمة في ذلك، لأنَّنا لا ندرك أنّ الروح تشبه النار تماماً.

من الجيد أنك يتوجّب عليك إعادة إضرام نار المخيَّم لأنّ ذلك يمنحك السيطرة على النار. تستطيع إضرام النار أو سكب الماء عليها وإخمادها. عندما تُدرك أنَّك تملك السيطرة ذاتها على الروح الإنسانية، سوف تعرف كيف تعيش. أنا لا أعني بذلك أنَّك سوف تكون سعيداً إلى الأبد، وإنَّما سوف **تعرف** على الدوام **كيف** تكون كذلك.

عندما **تعرف أنَّك تعرف** فإنَّ من شأن ذلك أن يجعل كلَّ تجاربك عن "التعاسة" تبدو مؤقتة وغير منطقية. لن تكون تعاستك على الإطلاق أمراً ذا بال بعد الآن لأنَّك سوف تختبرها بالطريقة نفسها التي تختبر فيها "كونك متعباً".

ما إن تشتعل جذوة الروح وتزداد قوة، حتى تبدو أشبه بنار حقيقية من حيث أنَّها تكاد تلتهم كلَّ شيء يعترض طريقها وتقوم بتحويل كلِّ ما عداها إلى طبيعتها المتفردة. لقد سبق ورأيتَ الحريق في الغابة يفعل ذلك، ورأيتَ الروح الإنسانية تفعل ذلك أيضاً، فعندما يتمّ تحفيز القادة المتحمسين بحقّ ويتقد شغفهم تجاه قضية ما، يكون حماسهم مُعدياً إلى درجة تجعل الأشخاص حولهم يلتقطون ذاك الشعور، ويلتقطون جذوة النار.

عندما طُلب من الجنرال العسكري "برنارد مونتغوميري" أنّ يُعطي تعريفاً للقيادة قال: "يجب أن يمتلك القائد سمة التفاؤل المُعدِي. إنَّ الاختبار الحاسم للقائد هو الشعور الذي ينتابك حين تُغادر حضرته إثر مؤتمر ما، هل يتملكك شعور بالارتقاء والثقة؟"

ما إن تتوهج الروح حقاً، حتى تُحيط كلّ شيء وكلّ شخص بشعور الارتقاء والثقة. إنَّ ذلك كلَّه هو عبارة عن ابتكار، وليس بمعنى أنَّه

مصطنع، بل بمعنى أنَّه حقيقي، تماماً كما كان المصباح الذي ابتكره "أديسون" حقيقياً. إنّ الشخص المفعم بالطاقة الذي ابتُكرتَ كي تكون إيَّاه حقيقي بالدرجة ذاتها، ويُمكن إشعاله بالسهولة ذاتها التي يتمّ فيها تشغيل مصباح "أديسون".

عَقِب كلِّ اجتماع وحوار تخوضه في حياتك الشخصية والمهنية، اِسأل نفسك فيما إذا كان الشخص الذي قابلتَه للتو قد جعلك تشعر بالارتقاء أم بالانحدار. هل هو ارتقى أكثر أم نزل درجات سلّمه نتيجة اجتماعه معك؟ حين تكتسب هذه العادة، سوف تبدأ في تشكيل محادثاتك وفقاً لذلك، وسوف يتطلّع الناس إلى التواجد معك. سوف تُصبح روحك مصدراً ينهلون منه.

فيما أنا أكتب هذا الجزء من الكتاب أرسل إلي أحدهم اليوم اقتباساً مجهول الكاتب، وقال إنّه يُعبّر عمَّا شعر به في أثناء إحدى الندوات التي أقمتها مؤخراً حول تجديد النفس: "ساعدني على تصديق حقيقة ذاتي، بغض النظر عن مدى الجمال الذي رُبّما تكون عليه" .

الفصل التاسع والأربعون

ركوب العاصفة

خلال مسيرة حياتنا نبحث عن أشخاص يجعلوننا سعداء ويُضرمون نيراننا نيابة عنا، وهكذا فإنّنا نبحث ونبحث، نُغني أغانٍ تقول: "تعال حبيبي، وأشعل ناري".

إلا أنّنا نبحث بلا جدوى، لأنّ شعلة النار لا تُوقد بداية إلّا من الداخل، وليس من الخارج. لقد نظرنا مبكراً إلى خارج أنفسنا، باحثين عن يد عون. نحن في حاجة إلى تعلّم طريقة لمعاودة التسلل إلى سجن عزلتنا، لأنّه ليس سجناً بالفعل، بل هو محطة تزويد بالطاقة. إنّه المكان الذي يُدار فيه مفتاح التشغيل، وهو المكان الذي تنشطر فيه الذرة.

إنّ الخطأ الذي اقترفناه هو تصديقنا أنّنا في حاجة إلى "النفاذ" إلى شيء خارج أنفسنا كي نعثر على السعادة، وكلّما كان أبعد كان أفضل!

إنّ توقنا إلى القيام بهذا الاختراق يتجلّى في كثير من موسيقانا المثيرة للاهتمام، من قبيل موسيقى "جيم موريسن" وفرقة The Doors.

في كتابه "الرياح الممهِّدة" The Leveling Wind يُبدي "جورج ويل" ملاحظة معبِّرة حول فرقة The Doors فيقول: إنَّ حياة "جيم موريسن" المتواضعة والقصيرة، وصداها العجيب إلى يومنا هذا، يُعبران عن اندفاع يتعاظم ويتلاشى مثل عدوى منخفضة الدرجة، ولكنَّه لا يختفي بالكامل أبداً من المجتمعات المتوسطة، العقلانية، البرجوازية. إنَّها تعكس رغبة مبهمة، بل مبهمة للغاية "حسب كلمات ترنيمة الفرقة" في "النفاذ إلى الجانب الآخر". النفاذ عبر ماذا؟ وإلى ماذا؟ لا تسأل. إنَّ فرقة The Doors لم تفعل ذلك، والأشخاص الذين يتحدثون بطريقة فرقة The Doors لا يقولون كما يقول الناس: "عبر التفاصيل".

إلا أنني أعتقد أنَّنا نعرف التفاصيل **حقاً**.

إنّ موسيقى فرقة The Doors الشاعرية التي تُلازم المرء، والتي لا أزال أُحبّ الاستماع إليها، تُعبّر عن إيماننا بأنَّ السعادة موجودة حتماً **هناك في الخارج**، في الجانب الآخر المقابل للمكان الذي نحن فيه أيّ كان. في مكان ما فوق قوس قزح، هناك مكان لنا، في مكانٍ ما.

إنَّ الكثير من الأغاني الجميلة والحزينة مثل أغاني فرقة The Doors هي نسخة عن الحلم بأنَّه "يوماً ما سوف يأتي أمير أحلامي".

إنَّه التوق إلى مَن يقوم برحلتنا نحو الروح **نيابة عنا**. لا ننفكُّ نحلم بمكان سحري حيث يكون العيش مهيَّأً لنا. إلا أنّ مملكة الجنان

ليست وراء نجم ما، ولا تنتظرنا في أرض مستقبلية من نوع ما. إنَّ مملكة الجنان موجودة في داخلنا، كما يُدرس مُعلّم يعطى ندوات منذ سنوات كثيرة. إنَّ الاعتقاد بأنَّها **ليست** داخلنا هو وهم مأساوي يدفعنا إلى تبديد حياتنا في تحويل بشر محض عاديين إلى أوثان عاجزة عن الإفصاح.

يقتبس ديباك شوبرا من حكيم هندي قديم مجهول الاسم عبّر عن هذا الوهم المأساوي على نحو رائع حين قال: "إنَّ السبب وراء كلِّ ما تُعانيه هو خرافة واحدة: اعتقادك أنّك تعيش في العالم، في حين أنَّ العالم في الحقيقة، هو الذي يعيش فيك".

هل نستطيع أن نُدرك حقاً، بطريقة واضحة وبسيطة، إلى أيِّ مدى يعيش العالم في داخلنا **نحن**؟

أخذت فرقة The Doors اسمها من مقطع للشاعر "ويليام بليك" يتحدث عن "أبواب الإدراك"، ولكن من الواضح أيضاً أنَّهم لم يفهموا تماماً معنى كلمات "بليك" المشهورة: "إن تمَّ تنظيف أبواب الإدراك، سوف يظهر للإنسان كلُّ شيء كما هو: لا محدود".

قُم بتنظيف إدراكك المُتفرّد

إنَّ أبواب الإدراك موجودة داخل أذهاننا المتفردة، لا خارجها، ووظيفة التنظيف هي وظيفة داخلية.

تستطيع أن تُلاحظ كلَّ فكرة قذرة للضحية تخطر على بالك. تستطيع الإنصات إلى نفسك وأنت تتحدّث وتُلاحظ عندما تكون انتقادياً

بلا سـبب. تسـتطيع أن تدرس الرابط بين الإرهاق والتشـاؤم، وتتعلّم أساليب ترفع طاقتك.

تستطيع أن تختبر المصدر الأصلي للحكمة في نصيحة "غاندي" في أن "**تكون** أنت التغيير الذي ترغب في رؤيته لدى الآخرين". تستطيع أن تتعلّم أن تُلاحظ متى تسعى إلى جلب السعادة لنفسك عبر تغيير الآخرين. تستطيع أن تتعلّم استبدال هذا التفكير بآخر أكثر إبداعاً. تستطيع أن تتعلّم إزالة **كلّ ما** يلوث إدراكك ويحول بينك وبين رؤية الإمكانيات اللامحدودة للحياة. تستطيع ابتكار شخص مذهل إن شئت.

الفصل الخمسون

العثور على الحُبّ خلف القناع

يُشير "كولن ويلسن" إلى هذا التمدد المتواصل للشخصية الحاصل من تجديد نفسك باعتباره "تحولاً روحانياً".

في الواقع، يقول ويلسن في كتابه "**تشريح البشرية**" Anatomy of Human: "إنّ رفض الاستمرار في تكرار ممارسة التحوُّل الروحاني هو السبب في توقّف الفنانين العظماء عن التطور".

مثل "بيكاسو" الذي تراجع إلى مستوى غير ناضج في لوحاته الأخيرة، و"إلفيس بريسلي" الذي سلك رحلة عكسية، و"ديلان توماس" الذي حبا عائداً إلى رحم الكحول، و"كيرت كوبين" الذي حاول أن يُوازي بين الهيروين، موته الحي، والانتحار، الشكل الأكثر ديمومة للأمر ذاته.

خلف قناع موت الشخصية الإنسانية، هناك قوة حيَّة تتحرّق شوقاً إلى التعبير عن ذاتها وإلى أن تكون سعيدة . إنّه حُبّ الطفل الفطري للحياة.

كانت رواية "**نادي الحظ السعيد**" The Joy Luck Club المؤثرة للكاتبة "إيمي تان" مبنية على قصة واقعية لمجموعة من النساء. حيث اعتادت صديقات والدتها الاجتماع مع بعضهنّ كلَّ شهر للعب mah-jongg. كان اسم "نادي الحظ السعيد" هو الاسم الذي أطلقنه على مجموعتهنّ. عرفَت النسوة أنَّهنَّ في حاجة إلى وجود البهجة والإثارة في حياتهنّ، **وعرفنَ أنَّهنّ مسؤولات عن خلق ذلك**، ولذلك قُمنَ بإدراجه ضمن نمط حياتهنّ على شكل لعبة ممتعة يتعذر التنبؤ بنتائجها، فأفسحن المجال للبهجة والحظ أن يتحققا.

خلال سنوات مراهقتنا نصنع من غير وعي منا قناع موت نرتديه، ويتمّ تشكيله من الأمور التي تُحرجنا الواقعية منها والمُتخيّلة. ثم نُسمِّي القناع **شخصيتنا**.

يُخفي القناع حُبّ الحياة الذي كُنا نملكه ونحن أطفال. كان ذاك الحُبّ هو كلُّ ما نملك، والآن نقوم بإخفائه، ونُغطيه تماماً بحيث لا نسمح للهواء بالدخول. ليست الشخصيات بالأمور الممتعة النابضة بالحياة، إنَّما هي ما نزحف داخله كي نموت.

إنَّ التحرر من قناع الموت هذا يكمن في الحماس والإثارة، ويتمّ العثور عليه في خلق الذات المفعمة بالحياة، ويتمّ تحفيزه عن طريق مشروع أو هدف أو لعبة قررنا أنَّها تستحق الفوز بها. "في الألعاب نجد حُبّ الحياة الضائع".

في حال أصبحنا واعيين لإمكانيات التمدد اللامحدود لتجدد النفس، نستطيع حينها أن نتطلّع إلى التعبير عن نفس تُفاجئنا أكثر بقليل في كلِّ مرة، ونفس لم يتمّ بعدُ إدراكها والتعوّد عليها تماماً، مثل "أوبرا" في فيلم "اللون الأرجواني"، أو "أوبرا" التي تجري في الماراثون تحت المطر.

تُمثِّل صديقتي "كيث" مثالاً جيداً عن تجديد نفسك. عندما قابلتُها لأول مرة، كان لديها الكثير من الأمور التي تخشى الإقدام عليها، بما في ذلك الحزم والجرأة في التحدّث أمام الناس. كان مُعظم الناس ليشطبوا على ذاك ببساطة باعتباره جزءاً من شخصيتهم، سوف يقولون: "أنا خجول أمام العامة" مُحبِّين أنفسهم على ضعفهم الخاص. إلّا أنَّ "كيت" أصبحَت من أنصار تحطيم قالب الشخصية من اللحظة التي اكتشفَت فيها قدرتها على ذلك.

ها هي اليوم تفوز بجوائز "ديل كارنيجي" على حديثها الارتجالي. لن يُقدم معظم الناس على تعلُّم كيف يفعلون الأمور التي يخشون فعلها. كانت "كيت" ملتزمة بتجديد نفسها عند كلِّ فرصة تُواجهها. الآن تتدرب كلَّ يوم في صالة الألعاب الرياضية لأنَّه لم يُعجبها بكلِّ بساطة "الشخص الذي كانت عليه" بدنياً، فغيّرت الشخص الذي كانت عليه. إنَّ أعظم سر مخفي في زمننا المعاصر هو قدرتنا على فعل ذلك.

لسنا مضطرين إلى فعل ذلك بالطرق المعقدة كذلك. في كثير من الأحيان يكون الأبسط هو الأفضل. إنَّ التغيرات البسيطة في هذا الجانب وذاك من شخصيتنا كفيلة بتحفيز النمو باستمرار في داخلنا، وذاك التحفيز يُؤدّي إلى الحماسة.

حين قال إيميرسون: "لم يسبق أن خُلق أمر عظيم دون حماس"، لم يكن يقصد الأعمال الفنية وحسب، بل كان يقصد حياة الأفراد، فلا أحد يخلق حياة عظيمة دون أن يُحيي الصلة مع الحماس الذي تمَّ اختباره في الطفولة.

يستطيع أيٌّ كان إقامة تلك الصلة. في أيٍّ وقت، ولا علاقة للأمر بالعمر. "في الواقع يستخدم الناس مسألة التقدم في العمر كغطاء يُخفي جبنهم أمام بذل هذا الجهد". لا علاقة للأمر كذلك بالظروف، كما أنَّه لا يعتمد على الآخرين. إنَّ الروح موجودة في داخلنا بالفعل. إنَّها الحُبّ الذي خلف القناع.

الفصل الحادي والخمسون

السلاح السري للروح الإنسانية

اِتخذ قرارك اليوم على امتلاك السلاح الأقوى في معركتك ضدّ الحياة التعِسة. يُطلق على ذاك السلاح اسم "التمرين".

يبدو أنَّه سري تماماً بالنسبة إلى تسعين في المئة من الأمريكيين! اِلتقطه وسوف تمنح نفسك ما قد يبدو ميزة غير منصفة على كلِّ مَن تعرف.

يستخدم الفنان "أنتوني هوبكينز" الحائز على جائزة الأوسكار هذا السرّ عندما يقوم "بالتدريبات المفرطة". خلال التحضير لفيلم "**نيكسون**"، وهو أعظم تحدي له كممثل، قام بالتدرُّب على كلّ مشهد أكثر من مئة مرة قبل تصويره.

أعرف موظفي مبيعات رائعين يقومون "بفائض تدريب" بالطريقة نفسها. فهم يتعلّمون الكثير عن توقعات المبيعات للمشروع التجاري

لزبون محتمل، بحيث يرغب ذاك الزبون في جعل موظف المبيعات شريكاً بعد اجتماعهما الأول. يُصبح البيع أمراً سهلاً، بل يكاد يُصبح أمراً غير ذي صلة مقارنة مع الحماسة المشتركة للشخصين.

يُحدّثنا محامي المرافعات الأسطوري "جيري سبينس" عن الطريقة التي طوَّر فيها صوته الساحر من خلال الغناء والتدريب بصوت عالٍ في سيارته أثناء ذهابه إلى العمل في الصباح. تدرّب "سبينس" على التعبير عن انفعالات متنوعة، والسماح لصوته بأن يدوي داخل سيارته. عندما تكلّم في قاعة المحكمة، اعتدل الجميع في جلستهم وأولوه انتباهاً. إن كان صوت المحامي الخصم رتيباً وبلا انفعال عاطفي، فهذا لأنّه لم يعرف سر التمرين. رُبّما اعتقد المحامي الخصم بأنّ صوته الضعيف كان جزءاً من شخصيته، ورُبّما ظنَّ أنّ خصمه "سبينس" وُلِد "موهوباً".

تلك الهبة كانت التمرين.

عندما كان فريق San Francisco 49ers العريق يُنهي الجلسة التدريبية، كان أحد اللاعبين يبقى في الميدان، ويطلب من أحد لاعبي خلف الوسط الاحتياطيين البقاء معه كي يُرسل له تمريرات. ذاك اللاعب هو "جيري رايس"، أفضل مُستقبل كرات في التاريخ. من خلال التمرُّن أكثر من أيِّ شخص آخر في عالم كرة القدم الاحترافية، كان "جيري رايس" يدخل كلَّ لعبة وهو يعلم أنّه يملك ميزة سرية. ما من سبيل إلى الثقة بالنفس وتقدير الذات أسرع من استخدامك تلك الميزة السرية.

جودي الجميلة ذات العينين الزرقاوين

منذ عدة سنوات مضت حين كنتُ طالباً مهملاً وجودياً، ثائراً هبيّاً، معادياً لثقافة المجتمع، اعتدتُ قضاء الوقت في مقهى صغير في "توسون، أريزونا"، يُسمّى Ash Alley. كان ثمَّة مغنية شعبية مغمورة تُغني هناك بين حين وآخر، وكنتُ أُحبّ الاستماع إلى غنائها. ذات ليلة، طلب أحد الحضور أغنية فرفضَت غناءها، رغم قولها إنَّها تعرفها. أخبرَت الحضور أنَّها لم تُؤدِّ أغنية أبداً ما لم تكن قد غنّتها مئتي مرة على انفراد، بحيث تمتلكها بالكامل. كان اسم المُغنية "جودي كولينز". في ذلك الوقت كنتُ أرى فكرتها عن امتلاك الأغنية بمثابة طقس شعائري ساحر، وفي ذلك الوقت كان من الصعب جداً أن أُدرك حديثها عن التمرين.

كان لدى "جاك تويمان" نجم كرة السلة الأمريكية NBA، عادة غريبة تتمثل في الوصول باكراً إلى التمرين وتسديد الكرة مئتي مرة بالضبط قبل البدء في التمرين الحقيقي. اعتاد الصحفيون الرياضيون تصنيفه واحداً من أعظم "الهدّافين الأصيلين" الذين شهدتهم اللعبة. إنَّ القصد من كلمة "الأصيلين" هو أنّ ضرباته الانسيابية، الدقيقة، تدفّقَت منه "تلقائياً"، كما لو أنّه وُلد وهو يُسدِّد. لم يعرفوا سرّه الكامن، فقد أصبحَت تسديداته أصيلة نتيجة التمرين.

عندما كنتُ صغيراً، كنتُ منبهراً بالمسرحية الغنائية Peter Pan. أعتقد أنَّني تماهيتُ مع التزام "بيتر" الجريء برفضه أن يكبُر. ذات يوم قرأَت لي أُمّي بصوت عال مقالاً عن "ماري مارتن"، وهي الممثلة التي لعبَت دور البطولة في عرض مسرح "برودويه" ذاك. اعتادَت أن تتمرّن على أدوارها الكبيرة في المسرحيات الغنائية لـ "برودويه" من خلال

ارتداء قفازي ملاكمة والضرب بقوة على كيس الملاكمة الكبير وهي تُغنّي ملء رئتيها. لقد طوّرت قوة صوتية رهيبة، بغنائها الأغاني مراراً وتكراراً وهي تضرب وتلكم الكيس. عندما تمكّنَت من أداء أغانيها وهي تلكم الكيس، بات الأمر سهلاً على المسرح.

كانت "ماري" مشهورة بقدرتها على جعل صوتها يملأ مسرحاً ضخماً، في حقبة لم تكن فيها مكبرات الصوت المتطورة قد استُخدمت بعد في المسرحيات. تساءل النّقاد، كيف ورثَت هذه المرأة ضئيلة الحجم، صوتاً هائلاً كهذا؟

لم يكن أمراً موروثاً. بل كان ثمرة التمرين.

لم يكن للأمر علاقة بالمورثات.

ليس هناك مورثة خاصة بالروح الإنسانية.

إنّ الإله حيٌّ، والسحر جاري. هذا ما

أنوي أن أهمسه إلى تفكيري. هذا ما

أنوي الضحك له داخل ذهني. هذا ما

أنوي أن يُقدّمه ذهني إلى أن يُصبح الإحسان.

لا شيء سوى السحر الذي يجوب العالم،

والذهن في حدّ ذاته هو سحر يتغلغل

عبر اللحم، واللحم في حدّ ذاته

سحر يرقص على دقات الساعة، والزمن

في حدّ ذاته هو المدى السحري للإله

"ليونارد كوهين"

الخاسرون الرائعون